

кваліфікованих спортсменів. Вона забезпечує розвиток вибухової сили, координації та здатності до швидкої реалізації м'язових зусиль, що безпосередньо впливає на ефективність змагальної діяльності.

Запропонований комплекс вправ стрибкового та вибухового характеру може бути рекомендований тренерам для практичного використання з метою вдосконалення швидко-силової підготовленості спортсменів високої кваліфікації.

Список використаної літератури.

1. Адамчук В.В. Технологія індивідуалізації тренувального процесу багатоборців з легкої атлетики на етапі вищих досягнень у підготовчому періоді макроциклу. *Physical education, sport and health culture in modern society*. Східноєвроп. Нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк. 2019; 4(48). 109-116.
2. Матвеев Л. П. Теорія і методика фізичної культури: підручник. – Київ: Олімпійська література, 1999.
3. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті: загальна теорія і її практичні застосування: монографія. – Київ: Олімпійська література, 2013.
4. Філін В. П. Підготовка спортсменів: теорія і практика: навч. посібник. – Київ: Знання, 2000.
5. Vadym Adamchuk, Natalia Shchepotina, Viktor Kostiukevych, Olha Borysova, Viktoriia Bohuslavska, Valeria Tyshchenko, Vira Ovcharuk, Anna Bondar, Vadym Poliak. Optimization of the Training Process of Highly Qualified Athletes in Athletics Combined Events at the Stage of Direct Preparation for Competitions. *Physical Education Theory and Methodology*. Vol. 23. - № 2. - P. 236-245. 2023
6. Bompa T. O., Buzzichelli C. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. – 6th ed. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.
7. Issurin V. B. *Block Periodization: Breakthrough in Sport Training*. – 2nd ed. – Ultimate Athlete Concepts, 2016.
8. Zatsiorsky V. M., Kraemer W. J. *Science and Practice of Strength Training*. – 2nd ed. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2006.

УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У ПРАКТИЧНІЙ СТРІЛЬБІ

Бондар І. О.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. Впровадження розробленої програми вдосконалення спеціальних здібностей кваліфікованих спортсменів у практичній стрільбі сприяло статистично достовірному покращенню показників, що характеризують силову витривалість, прояв статичної координації, рівноваги,

пропріоцептивної чутливості та балансу, швидкості реакції та технічної підготовленості в межах від 1,2 до 8,7 % ($p < 0,05$), що підтверджує її ефективність.

Ключові слова: силова витривалість, технічна підготовленість, координація, швидкість реакції, практична стрільба.

Summary. Bondar I. O. Improving the Special Abilities of Qualified Athletes in Practical Shooting. The implementation of the developed program for improving the special abilities of qualified athletes in practical shooting contributed to a statistically significant improvement in indicators characterizing strength endurance, the manifestation of static coordination, equilibrium, proprioceptive sensitivity and balance, reaction speed and technical preparedness in the range from 1.2 to 8.7 % ($p < 0.05$), which confirms its effectiveness.

Keywords: strength endurance, technical preparedness, coordination, reaction speed, practical shooting.

Вступ. Практична стрільба є достатньо молодим видом спорту, що відноситься до групи прикладних стрілецьких видів спорту. Зважаючи на деяку спорідненість з різновидами стрільби, тренувальний процес спортсменів у практичній стрільбі часто будують, беручи за основу саме кульову стрільбу. Це пов'язано з недостатньою вивченістю цього прикладного виду спорту, зокрема, проблем планування річного циклу підготовки спортсменів у практичній стрільбі, вдосконалення різних сторін підготовленості, співвідношення різноспрямованих засобів і навантажень у структурних утвореннях тренувального процесу тощо. Разом із тим, побудова тренувального процесу в практичній стрільбі за моделлю кульової стрільби буде неефективною, що пов'язано зі специфікою рухової і техніко-тактичної діяльності в цьому виді спорту [1, 2, 3].

Теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової літератури, а також результатів власних спостережень було визначено, що практична стрільба відрізняється різноманітними та мінливими умовами стрільби, стрілкові вправи матчів не повинні повторюватися, що створює об'єктивні труднощі в плануванні та підготовці; важливе значення має не тільки точність стрільби, а й швидкість проходження дистанції, рівень розвитку різних проявів швидкісних, силових, координаційних здібностей, витривалості, а також ментальні якості, такі як емоційна стійкість, самоконтроль, впевненість у собі [5, 6, 7].

Такий широкий комплекс якостей, якими повинен володіти спортсменів для ефективного вирішення завдань змагальної діяльності у практичній стрільбі, обумовлює необхідність науково обгрунтованого підходу до вдосконалення спеціальних здібностей [4, 8].

У рамках проведення формувального етапу педагогічного експерименту ми розробили структуру та зміст побудови тренувального процесу в річному циклі підготовки кваліфікованих спортсменів у практичній стрільбі, а також технологію вдосконалення спеціальних здібностей у рамках цього процесу. Критеріями ефективності виступали

результати контрольних випробувань щодо визначення показників спеціальних здібностей спортсменів у практичній стрільбі та їх динаміка впродовж формувального етапу педагогічного експерименту.

Мета дослідження – експериментально обґрунтувати ефективність програми вдосконалення спеціальних здібностей кваліфікованих спортсменів у практичній стрільбі.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної і спеціальної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, контрольні випробування, статистичний аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. Порівняно з вихідними даними, впродовж формувального етапу педагогічного експерименту в досліджуваних стрільців статистично достовірно покращився прояв силової витривалості як за результатом підтягування на поперечці в середньому на 1,55 рази (8,7 %) з $17,83 \pm 0,66$ до $19,38 \pm 0,44$ рази ($t=8,0$; $p<0,05$), так і за показником вису на поперечці в середньому на 1,31 с (3,0 %) з $43,96 \pm 0,49$ до $45,27 \pm 0,42$ с ($t=13,2$; $p<0,05$).

Проба Ромберга, що характеризувала статичну координацію, рівновагу, пропріоцептивну чутливість і балансу досліджуваних спортсменів, покращилася в середньому на 1,03 с (1,9 %) з $54,85 \pm 0,45$ до $55,88 \pm 0,40$ с ($t=14,7$; $p<0,05$).

Спеціальна фізична підготовленість спортсменів у практичній стрільбі оцінювалася за результатом винесення зброї з кобури на ціль (холосте тренування), що характеризувала перш за все швидкість реакції, і покращилася в середньому на 0,05 с (1,2 %) з $4,14 \pm 0,06$ до $4,09 \pm 0,05$ с ($t=11,0$; $p<0,05$).

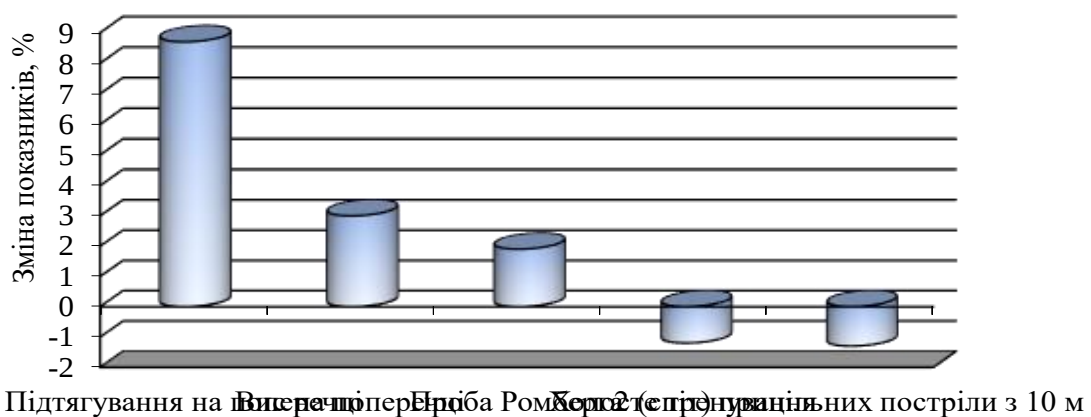


Рис. 1. Зміна результатів контрольних випробувань щодо визначення показників спеціальних здібностей спортсменів у практичній стрільбі впродовж формувального експерименту, %

Техніко-тактичну майстерність досліджуваних кваліфікованих стрільців у практичній стрільбі визначали за показником виконання стоячи, пістолет у кобурі, зробити 2 (спліт) прицільних постріли з попаданням у стандартну мішень із відстані 10 м після сигналу таймера, що покращився в середньому на 0,02 с (1,3 %) з $1,50 \pm 0,02$ до $1,48 \pm 0,02$ с ($t=5,5$; $p<0,05$).

Отже, загалом можемо відзначити, що впродовж формувального етапу педагогічного експерименту показники, що характеризують спеціальні здібності кваліфікованих спортсменів у практичній стрільбі статистично достовірно покращилися в середньому в межах від 1,2 до 8,7 %, що представлено також на рис. 1 і підтверджено статистичними методами опрацювання результатів вимірювань ($p<0,05$).

Висновки. Впровадження розробленої програми вдосконалення спеціальних здібностей кваліфікованих спортсменів у практичній стрільбі сприяло статистично достовірному покращенню показників, що характеризують силову витривалість, прояв статичної координації, рівноваги, пропріоцептивної чутливості та балансу, швидкості реакції та технічної підготовленості в межах від 1,2 до 8,7 % ($p<0,05$), що підтверджує її ефективність.

Список використаної літератури.

1. Івченко В., Литвиненко Ю. Передумови розробки технології формування техніки переміщення спортсменів, які спеціалізуються у практичній стрільбі з пістолету. Спортивний вісник Придніпров'я. 2024. № 3. С. 133-144.
2. Івченко В., Литвиненко Ю., Кашуба В. Кінематичний аналіз техніки рухових дій спортсменів (на прикладі практичної стрільби). Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2023. Вип.15 (34). С. 214-226.
3. Карпенко О. Практична стрільба з пістолета «I.P.S.C.» порівняльна характеристика практичної стрільби зарубіжних країн з Україною. Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ. 2022. № 1 (116). С. 389-392.
4. Пліско В. І., Кучерявий Л. М., Радзієвський Р. М. Навчання прикладної стрільби на основі методу дії зворотного зв'язку із ціллю: навч.-метод. посіб. Київ: Видавничо-поліграфічний центр "Київський університет", 2013. 135 с.
5. Самсонов Ю., Гарбар Є., Безбородов Є., Толокнєєв В., Литовченко А. Програма формування готовності курсантів ВВНЗ, які спеціалізуються в практичній стрільбі до змагальної діяльності. Військова освіта. 2022. 249-264.
6. Шило О. М., Петров О. Є. Основи техніки виконання пострілу з пістолета у практичній стрільбі. Педагогічна інноватика: сучасність та перспективи. 2025. №. 9. С. 175-183.
7. Enos B. Practical Shooting, Beyond Fundamentals. Loose Cannon, 2012.

8. Wang S. Research on the Application and Training Strategies of Different Shooting Techniques in Sports Competitions. Journal of International Natural Science Studies Vol. 2025. T. 2, №. 1. P. 65-68.

РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНИХ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ КВАЛІФІКОВАНИХ ПАУЕРЛІФТЕРІВ НА ОСНОВІ БАЗОВИХ ВПРАВ

Гвоздовський О. О.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. В статті викладені ключові моменти методики розвитку силових здібностей кваліфікованих пауерліфтерів на основі базових вправ (присідання, жим лежачи, станова тяга). Наведені експериментальні дані, отримані в результаті її впровадження в тренувальний процес.

Ключові слова: пауерліфтинг, спеціальна сила, силова витривалість, змагальні вправи

Summary. Hvozдовskyi O. O. **Development of Special Strength Abilities in Qualified Powerlifters Based on Basic Exercises.** The article outlines the key points of the methodology for developing the strength abilities of qualified powerlifters based on basic exercises (squat, bench press, deadlift). It presents experimental data obtained as a result of its implementation into the training process.

Keywords: powerlifting, special strength, strength endurance, competition exercises

Вступ. Сучасний рівень розвитку пауерліфтингу потребує від спортсменів не лише високого рівня загальної фізичної підготовленості, але й спеціальних силових здібностей, що безпосередньо визначають результат у триборстві [2, 5]. Оптимізація тренувального процесу на основі базових вправ (присідання, жим лежачи, станова тяга) дозволяє цілеспрямовано розвивати ці якості та підвищувати спортивну результативність [3, 4].

Актуальність роботи зумовлена необхідністю наукового обґрунтування методик розвитку спеціальної сили у кваліфікованих пауерліфтерів з урахуванням принципів періодизації, індивідуалізації та відновлення.

Мета дослідження – покращення рівня розвитку спеціальних силових здібностей кваліфікованих пауерліфтерів шляхом удосконалення методики тренувань на основі базових вправ.

Методи та організація дослідження. У роботі використано такі методи: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічне тестування (визначення показників максимальної сили, вибухової сили, силової витривалості); педагогічний експеримент (тривалістю 12 тижнів); методи математичної статистики для обробки результатів. Дослідження проводилось на базі спортивного клубу. У