

організований відбір сприяє розвитку, як окремих гравців, так і всієї футбольної команди.

Список використаної літератури.

1. Дулібський А. В., Яценко А. Г., Ніколаєнко В. В. Спортивний відбір у футболі. К. : ФФУ, 2003. 136 с.
2. Костюкевич В. М. Організаційно-методичні аспекти розробки навчальних програм підготовки футболістів у дитячо-юнацьких спортивних школах, спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву : навчальний посібник. Вінниця : ТВОРИ, 2021. 152 с.
3. Марченко В. А. Система відбору і спортивної орієнтації юних спортсменів. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. 2022. С. 79-89.
4. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К. : Перша друкарня, 2021. 672 с.
5. Соломонко В. В. Соломонко О. В., Соломонко А. О. Теоретико-методичні аспекти підготовки футболістів : методичний посібник. Київ : Олімпійська література, 2013. 92 с.

НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ПРАКТИЧНІЙ СТРІЛЬБІ

Бондар І. О.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. Для досягнення успіху в практичній стрільбі стрілець повинен володіти комплексом фізичних, технічних і психологічних якостей. Фізична підготовка стрільців у практичній стрільбі включає вдосконалення координації рухів, швидкісних здібностей, витривалості, сили та стабільності.

Ключові слова: практична стрільба, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка.

Summary. Bondar I. O. Scientific and Methodological Principles of Athlete Training in Practical Shooting. To achieve success in practical shooting, a shooter must possess a complex of physical, technical and psychological qualities. Physical training of shooters in practical shooting includes improving coordination of movements, speed abilities, endurance, strength and stability.

Keywords: practical shooting, general physical training, special physical training.

Вступ. Практична стрільба представляє собою вид стрілецького спорту і передбачає виконання стрілецьких вправ, змістом яких є реалізація прийомів і способів ведення вогню, що найповніше відповідають випадкам застосування зброї. Цей вид спорту сформувався в США на перетині 60-70-х

років 20 ст. і, стрімко розвиваючись, набув статусу міжнародного стрілецького спорту, що представлений понад 100 національними федераціями, в тому числі, з 2015 р. визнаний в Україні як офіційний вид спорту [1, 5].

Зважаючи на характер практичної стрільби, цей вид спорту вимагає комплексного прояву як фізичних якостей, так і технічних умінь і навичок, а також ментальних здібностей. Очевидно, що стрілець повинен мати належний прояв сили, координації, в тому числі, міжм'язової координації, відчуття рівноваги, точності та злагодженості рухів, швидкісних здібностей, зокрема, частоти рухів, швидкості реакції, а також витривалості. Крім того, логічним є володіння навичками застосування зброї, в тому числі, в умовах фізичних навантажень. І, звичайно ж, не варто забувати про такі ментальні аспекти підготовки як здатність спортсмена концентрувати увагу та зореве сприйняття цілі [2, 3, 4, 6].

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати науково-методичні основи підготовки спортсменів у практичній стрільбі.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної і спеціальної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізична підготовка стрілка практичної стрільби – це процес, спрямований на створення оптимальної фізичної підготовленості всього організму, що дозволяє переносити великі стрілецькі навантаження з нервовими напругами, що сприяє підвищенню результативності практичної стрільби.

Відмінними рисами спеціальної підготовки від загальної фізичної є розвиток спеціальних фізичних здібностей та підвищення функціональних можливостей, необхідних для динамічного стрілецького спорту [3, 4, 7].

Якщо в рамках загальної фізичної підготовки застосовуються вправи циклічного характеру на витривалість, а також вправи, що вимагають високої координації рухів, то в практичній стрільбі, що є спеціалізованим видом спорту, застосовуються вправи, що вимагають комплексного прояву фізичних якостей і рухових навичок в умовах змін форм дій.

Загальною фізичною підготовленістю прийнято вважати можливості функціональних систем організму, необхідних розвитку тих фізичних якостей, від яких залежить змагальний успіх. Поряд із цим, стрілок практичної стрільби повинен володіти наступними фізичними даними [1, 2, 8]:

- досить розвиненою м'язовою системою (особливо м'язів черевного пресу, плечового поясу, рук і ніг) і витривалістю, щоб робити велику кількість пострілів, помітно не знижуючи їх якості;
- вмінням максимально розслаблювати та найбільшою мірою вимикати з роботи ті групи м'язів, які не беруть безпосередньої участі в утримуванні тіла при готовності, а також при натисканні на спусковий гачок;
- сильними м'язами, що беруть участь у процесі дихання, щоб при стрільбі з положення «лежачи», із положення «коліно», коли грудна клітка дещо здавлена, не відчувати труднощів у диханні;

- точністю й узгодженістю рухів, швидкістю реакції, добре розвиненим почуттям рівноваги тощо.

На думку багатьох фахівців у галузі практичної стрільби, на розвиток цих якостей спрямована загальна та спеціальна фізична підготовка стрільця. Враховуючи те, що успішне виконання стрілецьких вправ вимагає від спортсмена-стрільця всебічного фізичного розвитку та високого рівня тренуваності нервової системи, його фізична підготовка повинна мати переважно комплексний характер та забезпечувати гармонійний розвиток основних фізичних та спеціальних якостей [5, 6, 9].

У практичній стрільбі спеціальна підготовка спрямована на формування у стрілка індивідуальних якостей, пов'язаних із фізичною підготовленістю, що допомагає досягти певних навичок [1, 3, 7]:

- у швидкому пересуванні вправою зі зброєю;
- у швидкому вході зі зброєю з позиції для стрільби та вихід із неї;
- у швидкому прийнятті положення для стрільби.

Висновки. Для досягнення успіху в практичній стрільбі стрілець повинен володіти комплексом фізичних, технічних і психологічних якостей. Фізична підготовка стрільців у практичній стрільбі включає вдосконалення координації рухів (для поєднання швидкого пересування з точним прицілюванням та стрільбою), витривалості (оскільки змагання можуть складатися з багатьох вправ протягом дня, важливо виконувати відповідну роботу на належному рівні, не знижуючи її ефективності), сили та стабільності (для утримання зброї в різних положеннях та контролю над нею).

Список використаної літератури.

1. Івченко В. Ю. Визначення оптимального способу переміщення стрілка під час стрільби у русі. *Rehabilitation and Recreation*. 2021. № 8. С. 20–25.
2. 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.
3. 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.
4. Івченко В., Литвиненко Ю., Кашуба В., Крикун Ю. Гоніометричні показники біопар опорно-рухового апарату у різні моменти часу при переміщенні спортсменів, які спеціалізуються у практичній стрільбі з пістолету, способами «звичайний» та «лінійний» крок. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. Вип. 13 (32). С. 302-12.
5. 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.

6. Моргунов О. А., Ярещенко О. А., Хацаюк О. В. Удосконалення прикладних навичок практичної стрільби в системі професійної освіти Національної поліції України. *Честь і закон*. 2016. № 1 (56). С. 49-56.
7. Романчук В. М., Боярчук О. М. Організація тренувального процесу з практичної стрільби з військовослужбовцями підрозділів Сил спеціальних операцій Збройних Сил України. *Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова*. 2018. С. 81-85.
8. 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.
9. Шило О. М., Петров О. Є., Виноградський Б. А. Практична стрільба як елемент базового навчання курсантів військових навчальних закладів. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези VIII Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 27 листопада 2024 р.). Національний університет оборони України. Київ: НУОУ, 2024. С. 287-290.

ОСОБЛИВОСТІ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ В РІЧНОМУ МАКРОЦИКЛІ

Бордяківський Д.Р., Проценко І.В.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті розглянуто особливості швидкісно-силової підготовки кваліфікованих спортсменів у річному макроциклі. Проаналізовано сучасні науково-методичні підходи до планування й реалізації тренувального процесу, спрямованого на розвиток вибухової сили, швидкості рухових дій та їх взаємозв'язку в системі багаторічної підготовки. Узагальнено дані наукових досліджень щодо структурно-функціональних змін організму спортсменів під впливом швидкісно-силових навантажень на різних етапах макроциклу. Визначено методичні принципи побудови тренувальних програм, оптимальні співвідношення обсягів і інтенсивності навантажень, а також засоби контролю ефективності підготовки.

Отримані результати можуть бути використані тренерами з різних видів спорту для удосконалення системи річного планування швидкісно-силової підготовки спортсменів високої кваліфікації.

Ключові слова: швидкісно-силова підготовка, кваліфіковані спортсмени, річний макроцикл, тренувальний процес, планування навантажень, вибухова сила.