

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.

Summary. Bordiakiivskyi D.R., Protsenko I.V. Characteristics of Speed-Strength Training of Qualified Athletes in the Annual Training Macrocycle.

The article examines the specific features of speed-strength training of qualified athletes within the annual macrocycle. Modern scientific and methodological approaches to the planning and implementation of the training process aimed at developing explosive power, movement speed, and their interrelation within the system of long-term athletic preparation are analyzed. The data of scientific studies on the structural and functional adaptations of athletes' bodies under the influence of speed-strength loads at different stages of the macrocycle are summarized. Methodological principles for designing training programs, optimal ratios of training volume and intensity, as well as methods for monitoring the effectiveness of preparation, are determined.

The obtained results can be used by coaches in various sports to improve the system of annual planning of speed-strength training for highly qualified athletes.

Keywords: speed-strength training, qualified athletes, annual macrocycle, training process, load planning, explosive power.

Вступ. Результативність спортивної діяльності у різних видах спорту зумовлюється комплексом взаємопов'язаних факторів, серед яких вагоме місце посідає рівень швидкісно-силової підготовленості спортсменів. Саме цей компонент фізичної підготовки визначає ефективність виконання більшості змагальних і тренувальних дій, забезпечуючи оптимальне поєднання швидкісних і силових якостей у цілісній руховій структурі.

Науково-методичні дослідження багатьох авторів [1, 6, 7] свідчать, що швидкісно-силові здібності є одним із ключових чинників у системі багаторічної підготовки кваліфікованих спортсменів. Їх розвиток розглядається як пріоритетний напрям у вдосконаленні тренувального процесу, оскільки саме швидкісно-силова підготовленість безпосередньо впливає на досягнення високих спортивних результатів. Зі зростанням рівня спортивної майстерності значення цього компонента зростає, що потребує системного підходу до планування, добору та реалізації відповідних засобів і методів тренування.

Одним із актуальних завдань сучасної теорії і методики спортивного тренування є науково обґрунтований вибір засобів і методів швидкісно-силової підготовки з урахуванням спрямованості, обсягу та інтенсивності їх впливу, а також специфіки рухової діяльності й режиму роботи м'язів у конкретному виді спорту.

Мета дослідження – здійснити аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, що стосуються підбору та використання засобів розвитку й удосконалення швидкісно-силових здібностей кваліфікованих спортсменів.

Завдання дослідження полягало у вивченні, систематизації та узагальненні наукових джерел, присвячених питанням швидкісно-силової підготовки спортсменів і впливу її засобів на результати змагальної діяльності.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, вивчення індивідуальних щоденників спортсменів.

Результати дослідження та їх обговорення. Швидкісно-силові якості є одним із провідних компонентів фізичної підготовленості спортсменів, які забезпечують ефективність виконання рухових дій у більшості видів спорту, особливо тих, що потребують прояву вибухової сили. На думку Л.П. Матвєєва (1999), розвиток швидкісно-силових здібностей є ключовою умовою підвищення результативності у вправах, де необхідна максимальна м'язова напруга за короткий проміжок часу [2].

Подібної позиції дотримується В.М. Платонов (2013), який зазначає, що швидкісно-силова підготовка є системоутворюючим елементом у структурі тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації, оскільки визначає рівень їх технічної майстерності, координації рухів і здатності до реалізації потенціалу сили у швидкісних режимах [3].

Згідно з базовими дослідженнями В.П. Філіна (2000) та Ю.В. Верхошанського (1988), розвиток швидкісно-силових здібностей пов'язаний із підвищенням ефективності функціонування нервово-м'язового апарату, покращенням міжм'язової координації, збільшенням швидкості скорочення м'язів і використанням еластичних властивостей м'язово-зв'язкового апарату. Автори наголошують, що систематичне застосування вправ стрибкового та вибухового характеру в тренувальному процесі сприяє підвищенню рівня потужності рухів і здатності спортсмена швидко мобілізувати м'язові ресурси [4, 8].

Розвиток швидкісно-силових якостей у кваліфікованих спортсменів повинен здійснюватися з урахуванням етапу річного макроциклу, індивідуальних особливостей підготовленості, спрямованості тренувального процесу та змагального календаря. На підготовчому етапі доцільно застосовувати широкий спектр вправ загального і спеціального спрямування, тоді як у передзмагальному періоді перевага надається специфічним вправам, що моделюють змагальні умови.

У межах проведеного дослідження систематизовано комплекс вправ, рекомендованих для розвитку швидкісно-силових якостей у кваліфікованих спортсменів (див. табл. 1).

Отримані результати узгоджуються з висновками більшості науковців, які підкреслюють, що оптимальний розвиток швидкісно-силових здібностей досягається за умови поєднання вправ з високою інтенсивністю, короткою тривалістю та адекватними інтервалами відпочинку [3, 5, 7]. Застосування наведених вправ у структурі тренувального процесу дозволяє підвищити рівень вибухової сили, швидкість відштовхування та ефективність технічних дій спортсменів у змагальних вправах.

Таблиця 1

Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей у кваліфікованих спортсменів

№	Вправа	Характеристика виконання	Спрямованість дії
1.	Стрибки через бар'єри	8–10 бар'єрів, висота підбирається індивідуально	Розвиток вибухової сили ніг, координації
2.	Стрибки на двох ногах	20–30 м у швидкому темпі	Підвищення потужності відштовхування
3.	Стрибки з ноги на ногу	40–60 м	Розвиток міжм'язової координації, балансу
4.	Стрибки на одній нозі	20 м на правій + 20 м на лівій	Розвиток сили окремих груп м'язів ніг
5.	Потрійний стрибок з місця	Виконання 3 послідовних стрибків	Зміцнення м'язів ніг, формування ритму відштовхування
6.	П'ятикратний стрибок з місця	Серія з 5 стрибків	Підвищення вибухової сили, витривалості ніг
7.	Десятикратний стрибок з місця	Серія з 10 послідовних стрибків	Удосконалення швидкісно-силової витривалості
8.	Підскоки на місці з підхватом рук	Серії по 10–15 повторень	Розвиток синхронності рухів рук і ніг
9.	6 стрибків вперед/назад на одній нозі	Через 5–8 с відпочинку, 5 разів на кожен ногу	Зміцнення стабілізуючих м'язів, координація
10.	Стрибки з ноги на ногу з підхватом рук	6 стрибків у кожному напрямку, 5–6 підходів	Підвищення динамічної рівноваги
11.	Стрибки через бар'єри висотою 68 см	З поступовим збільшенням відстані між бар'єрами	Розвиток потужності та амплітуди відштовхування
12.	Вистрибування з вагою	Виконання з обтяженням 10–20% від маси тіла	Розвиток вибухової сили м'язів ніг
13.	Вистрибування на тумбу	Висота 50–70 см, серії по 8–10 повторів	Удосконалення реактивної здатності м'язів

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури та узагальнення досвіду тренувальної практики дозволили визначити, що швидкісно-силова підготовка є одним із ключових напрямів у системі підготовки

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,