



УДК 796.015.132.799.311.2

ПРОБЛЕМАТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СТРІЛЬБІ З ПІСТОЛЕТА

Андрій ДЕМІЧКОВСЬКИЙ, Назар КОЗІЙ

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Вступ. Змагальна діяльність у стрільбі зі спортивного пістолета вимагає від спортсмена прикладання великої кількості фізичних зусиль і прояву спеціальних умінь. Фізична підготовка стрільця спрямована на підвищення функціональних можливостей організму спортсмена, розвиток фізичних якостей [1, 3].

У власних дослідженнях науковці звертали увагу на важливості фізичної підготовки стрільців. Вони наголошували на застосуванні фізичних вправ як засобів удосконалення міжм'язової координації для поліпшення взаємодії м'язових волокон [1].

Інші фахівці стверджують, що за допомогою засобів фізичної підготовки можливо впливати на інші сторони підготовки спортсменів у стрільбі кульовій. Для розвитку сильних сторін, якими володіє стрілець, треба застосовувати комплексні програми, розроблені саме для нього, де буде враховано рівень розвитку фізичних якостей, які першочергові для спортивної спеціалізації [4, 5].

У сучасних наукових і літературних джерелах дослідники звертають увагу на важливості застосування засобів фізичної підготовки,

тому що в конкуренція високих спортивних результатів постійно зростає, змінюються правила змагань, зростає видовищність виступів спортсменів. Відповідно, до цього в підготовці спортсменів треба враховувати такі зміни, описувати, вносити відповідні доповнення та створювати нові навчально-тренувальні підходи з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена [6].

Сучасний погляд на особливості фізичної підготовки стрільців з пістолета в межах навчально-тренувального процесу потребує додаткового вивчення й опису.

Мета роботи – охарактеризувати сучасний підхід до фізичної підготовки стрільців з пістолета.

Результати. У теорії та практиці спортивної науки фізичну підготовку розуміють як один із головних компонентів навчально-тренувального процесу в кожному виді спорту, зокрема стрілецькому. Науковці вважають, що до засобів фізичної підготовки спортсменів у стрільбі з пістолета мають входити найрізноманітніші вправи, які спрямовано впливають на розвиток основних рухових якостей [3, 5].

Недостатній рівень фізичної підготовки створює значні перешкоди у формуванні компонентів раціональної техніки виконання влучного пострілу. До головних перешкод, які впливають на якість фізичної підготовки можна віднести недостатню увагу, що приділяється фізичній підготовці з боку тренерів-викладачів й спортсменів, нерівномірність розвитку систем організму м'язів тіла, нестачу матеріально-технічного оснащення, яке сприятиме специфічному впливові на системи організму.

Ураховуючи специфіку виконання спортсменами влучного пострілу у стрільбі з пістолета важливо зауважити, що фізична підготовка впливає на взаємодію складників системи стрілець-зброя-мішень. Вдало дібрані засоби допомагають уникнути розосередженості у виконанні технічних елементів і згодом сприяють до більш злагодженій роботі складників системи стрілець-зброя-мішень (рис. 1).



Рис. 1. Особливості фізичної підготовки

На наш погляд, фізична підготовка, окрім фізичних вправ як засобів, має обов'язково застосовувати спеціальні матеріально-технічні пристосування (тренажери). Поєднання фізичних вправ із додатковим матеріально-технічним оснащенням створюватиме оптимальні умови для якісного опанування складників структури техніки виконання влучного пострілу й тісної взаємодії елементів системи стрілець-зброя-мішень (рис. 2).

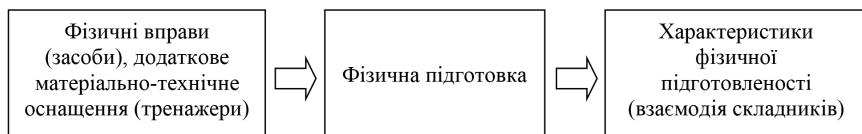


Рис. 2. Структура фізичної підготовки

Висновок. Сучасні підходи до фізичної підготовки спортсменів у стрільбі з пістолета вимагають проведення додаткових досліджень. Застосування широкого кола засобів фізичної підготовки може позитивно вплинути на засвоєння нового матеріалу інших видів підготовки.

Список використаних джерел

1. Виноградський, Б. (2022). Теорія і методика спортивної стрільби з пістолета: навч. посіб./Богдан Виноградський, Андрій Демічковський. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського.
2. Виноградський, Б., Демічковський, А., & Шило, О. (2024). Перспективи розвитку стрілецького спорту в Україні. Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті, 124–126.
3. Собко, І. П. (2012). Удосконалення процесу фізичної підготовки стрільців-спортсменів. *Physical Education Theory and Methodology*, (7), 3–7. Retrieved from <https://www.tmfv.com.ua/journal/article/view/804>
4. Demichkovskiy, A. P. (2019). Показники техніко-тактичних дій кваліфікованих спортсменів у стрільбі з пневматичної гвинтівки. *Physical Education Theory and Methodology*, 19(4), 186–192.
5. Lopatiev, A., & Demichkovskiy, A. (2022). Formation of Motor Skills in Athletes in Bullet Shooting at the Initial Stage of Training. *Journal of Learning Theory and Methodology*, 3(2), 79–84. <https://doi.org/10.17309/jltm.2022.2.05>
6. Lopatiev, A., & Demichkovskiy, A. (2021). Improving the Technical and Tactical Training of Skilled Rifles with an Air Rifle at the Stage of Specialized Basic Training. *Journal of Learning Theory and Methodology*, 2(1), 12–20.