



УДК 623.4.05:799.311.2

# ДОВГОТРИВАЛЕ УТРИМАННЯ РУКИ ПІД ЧАС ПРИЦІЛЮВАННЯ У СТРІЛЬБІ ЗІ СПОРТИВНОГО ПІСТОЛЕТА

**Андрій ДЕМІЧКОВСЬКИЙ, Володимир ПОЛІЩУК**

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

**Вступ.** Технічна підготовка у стрільбі зі спортивного пістолета відіграє важливу роль у становленні майбутнього спортсмена. Вона входить до переліку видів підготовки, які впливають на досягнення високого спортивного результату [1].

У стрільбі кульовій спортсмени застосовують два види спортивних пістолетів: пістолет пневматичний і пістолет дрібнокаліберний. Під час навчання техніки стрільби з обох видів спортивних пістолетів підходи до її опанування відрізнятимуть. Особливості технічної підготовки схожі, але параметри виконання стрільби у двох видах пістолетів кардинально відрізнятимуть. Тож у такому разі у стрільбі зі спортивного пістолета треба добирати відповідні навчально-тренувальні засоби до двох видів спортивної зброї з урахуванням особливостей видів підготовки [3].

Під час спортивної підготовки кожен спортсмен проходить підготовку з обидвох видів спортивної зброї. Згодом опанування технічними елементами стрільби відбувається поступово, на початках

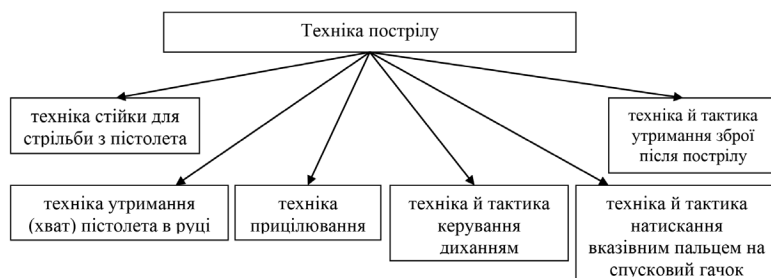
перевагу надають пневматичному пістолетові. Адже стрільба з нього не вимагає значних силових зусиль, таких, які потрібні для виконання влучного пострілу з малокаліберного. Вивчення техніки стрільби малокаліберного пістолета відбувається значно довше й триваліше, тому що це взаємопов'язано з особливостями виконання змагальної вправи та застосування матеріально-технічного оснащення [5, 6].

Отже, техніка виконання стрільби зі спортивного пістолета потребує подальшого вивчення й доповнень відповідно до сучасних особливостей виконання влучного пострілу.

**Мета роботи** – охарактеризувати сучасний підхід до технічної підготовки спортсменів у стрільбі зі спортивного пістолета.

**Результати.** У стрілецькому спорті під технікою стрільби розуміють комплекс раціональних рухових дій стрільця, спрямованих на досягнення високого спортивного результату в певному виді стрільби [1].

У теорії спорту стрільбу з пістолета регламентують правилами змагань, відповідно до них змагальні вправи складаються з серій, а вони з певної кількості пострілів. Найважливішим або основним структурним елементом змагальної вправи є постріл, а якісними показниками – кількість здобутих очок. Фахівці зробили спробу розподілити техніку виконання пострілу на складові частини, вплив на які в межах навчально-тренувального процесу надалі сприятиме удосконаленню спортивної майстерності стрільців (рис. 1) [1, 2].



*Рис. 1. Структура виконання влучного пострілу в стрільбі зі спортивного пістолета*

У сучасних умовах виконання техніки пострілу найбільше зусиль спортсмен витрачає на утримання спортивної зброї. Якщо техніка пострілу складається із шести структурних елементів, то утримання входить до п'яти з них. Під час його виконання кожен технічний

елемент поступово перетікає в наступний і вимагає від спортсмена утримання в рівному положенні усіх прицільних пристроїв. Кожен спортсмен для досягнення високих спортивних результатів має прикладати багато зусиль, технічних і психофізіологічних. Найбільші труднощі виникають в обмежених у часі можливостях фізіологічних систем організму спортсмена виконувати фізичну роботу біля- граничної та граничної інтенсивності.

Прояви втоми в системах організму як чинник збурення, що знижує рівень працездатності та впливає на результативність стрільби, виникає нерівномірно в часі [4]. Найперші прояви втоми відбуваються в зоровому аналізаторі, який вже на 6–10-й секунді спричиняє розмивання чорного кола мішені, і спортсмени бачать сірого кольору мішень. М'язи можуть довше виконувати технічні елементи, адже володіють значною мобільністю, тобто працездатністю, завдяки взаємодії на високому рівні м'язових волокон.

**Висновок.** У стрілецькому спорті досягнення високих спортивних результатів залежить від фізичних можливостей організму спортсменів. Удосконалюючи фізичну підготовку, кожен спортсмен збільшує рівень працездатності та власні можливості відтермінувати появу втоми, у такий спосіб створюючи підґрунтя для довготривалого виконання техніки стрільби зі спортивного пістолета.

## 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. Демічковський, А., Лопатьєв, А., & Пянило, Я. (2021). Підходи до моделювання системи «стрілець-зброя-мішень». Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні та спорті, 139–144.
4. Лопатьєв, А. О., Виноградський, Б. А., Демічковський, А. П., & Смільнянин, С. М. (2016). Варіанти класифікації факторів збурення в кульовій стрільбі. Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні та спорті: XII Міжнародна наукова конференція, 86–89.
5. Петрів, О. С. (2012). Методика передстартової підготовки спортсменів у олімпійській вправі МП-8. 10 Педагогіка, 55.
6. Пятков, В., & Петрів, О. (2016). Аналіз мікрорухів кисті спортсмена вищої кваліфікації у стрільбі з пістолета. Спортивна наука України, (6), 41–47.