

## ОСОБЛИВОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТРІЛЬЦІВ НА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ

Богдан ВІНОГРАДСЬКИЙ, Олексій ШИЛО

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

**Вступ.** Спеціальна фізична підготовленість (СФП) – один із ключових елементів спортивної майстерності стрільців на далекій відстані. Поряд із технічним рівнем виконання спеціалізованих рухів, тактичною готовністю, рівнем розвитку необхідних психологічних якостей, інтелектуальною підготовленістю належна спеціальна фізична готовність формує спортивний результат. Однак наукові дослідження, проведені останніми роками, практика стрілецького спорту та навіть фахова військова стрілецька підготовка снайперів подають обмежені уявлення про значення й зміст спеціальної фізичної підготовки у стрільбі на далекій відстані.

Певну інформацію про СФП доцільно перейняти й достосувати з теорії та практики суміжних дисциплін стрілецького спорту: спортивної стрільби з малокаліберної гвинтівки, пістолета, пневматичної зброї; динамічної стрільби; стендової стрільби, стрільби з лука, лазер-рану тощо [1, 2]. Проте кожна така дисципліна та її варіації можуть суттєво відрізнятися в частині спеціальної фізичної підготовки стрільців.

Актуальність проблеми, недостатній рівень її дослідженості педагогічною теорією і практикою та наявність суперечностей під час здійснення спеціальної фізичної підготовки стрільців спонукали до вибору теми дослідження.

**Мета** – встановити особливості та окреслити шляхи удосконалення спеціальної фізичної підготовленості стрільців на далекій відстані.

**Методи.** Для досягнення мети застосовано аналіз та узагальнення літературних та інтернет-джерел, протоколів змагань, документальних фільмів, опитування фахівців у стрільбі на довгі дистанції, зокрема спортсменів, тренерів та інструкторів. Опитування відбувалося у формі анкетування. Анкета складалася з двох основних частин, де в першій частині необхідно було подати свою експертну думку про важливість того чи іншого компонента СФП для стрільців на довгі дистанції у вигляді рангованого ряду чинників, а друга частина відображала педагогічні засоби удосконалення спеціальної фізичної підготовки спортсменів-стрільців на далекій відстані. Усього було опитано 24 експерти.

**Результати.** Результати опитування фахівців показали значну варіативність щодо важливості того чи іншого компонента спеціальної фізичної підготовленості. Відповідно до рангового оцінювання за зворотним способом нарахування балів найвище оцінено: 1 – здатність точно сприймати та відтворювати просторові параметри; 2 – статичну витривалість стрільця; 3 – вестибулярну стійкість стрільця; 4 – інтегральну силу м'язів плечового пояса; 5 – силу кисті; 6 – здатність точно сприймати часові відрізки; 7 – здатність перемикає увагу; 8 – швидкість складної реакції з вибором необхідного об'єкта; 9 – швидкість простої реакції; 10 – інтегральну силу м'язів спини під час розгинання.

Слід відзначити, що анкетування практично не виявило однастайності у важливості якогось певного компонента СФП стрільців на довгі дистанції. Певний чинник в одних відповідях мав високі значення, а в інших – низькі. Різниця балів між найвищим показником значущості (156 балів) і найнижчим (84 бали) становила лише 72 пункти. Ураховуючи те, що в опитуванні взяли участь 24 експерти, середня розбіжність щодо чинників СФП у максимальній різноманітності думок становила лише 3 рангові позиції.

Друга частина анкети підкреслила відсутність однотайності щодо застосування педагогічних засобів найбільш ефективного впливу на підвищення інтегрального рівня СФП стрільців. До рангової таблиці увійшли найважливіші комплекси вправ, і вона набула такого вигляду (подано в порядку зменшення коефіцієнта важливості від найважливіших до менш важливих): вправи на утримання зброї у статичному положенні; вправи із застосуванням холостої стрільби; вправи з використанням ваги власного тіла; вправи на удосконалення міжм'язової координації у плечовому поясі; вправи з удосконалення просторової орієнтації; вправи поліпшення часового сприйняття; силові вправи TRX для м'язів спини; вправи для удосконалення швидкості й точності реагування на світловий і звуковий подразник; засоби удосконалення вертикальної стійкості тіла; вправи з поліпшення сили кисті рук.

**Обговорення.** Ураховуючи інформацію, отриману зі спеціальної літератури та інших доступних джерел, і зважаючи на думки респондентів анкетування, підкреслюємо різноманіття підходів до удосконалення СФП стрільців на далекі відстані. Проблема потребує додаткових глибоких досліджень.

**Висновок.** Шляхом анкетування відібрано найважливіші чинники формування інтегрального рівня спеціальної фізичної підготовленості стрільців на довгі дистанції, а також окреслено найбільш ефективні педагогічні засоби їх удосконалення. У найближчій перспективі постала необхідність створення типової та варіативних програм розвитку СФП стрільців на довгі дистанції.

**Ключові слова:** стрільба, далекі відстані, спеціальна фізична підготовленість, анкетування.

#### **Список використаних джерел**

1. Mon-Lopez D, Moreira da Silva F, Calero Morales S, Lyppez-Torres O, Lorenzo Calvo J. What Do Olympic Shooters Think about Physical Training Factors and Their Performance? *Int J Environ Res Public Health*. 2019 Nov 21;16(23):4629. doi: 10.3390/ijerph16234629.
2. Виноградський Б. А. Спортивна стрільба з лука: основи й удосконалення спеціальної підготовленості: монографія / Б. А. Виноградський. – Львів: ЛДУФК, 2012. – 306 с.