

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ VI ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 листопада 2022 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2022

УДОСКОНАЛЕННЯ ЗМІСТУ ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СТРІЛЬБІ КУЛЬОВІЙ

Лібенко Ю.С., Гаркуша С.В.

Національний університет "Чернігівський колегіум"
імені Т. Г. Шевченка, Україна

Анотація. У роботі наведені заходи, які допоможуть урізноманітнити підготовку до змагань, підвищити фізичну витривалість та психологічну стійкість спортсменів у стрільбі з пістолета.

Підготовка до змагань, як і в цілому тренувальний процес, у стрільбі кульовій досить одноманітний: типові вправи задля покращення фізичної підготовленості, одноманітна робота під час удосконалення технічної складової (нескінчена кількість підйомів зброї з високою концентрацією на елементах техніки виконання пострілу), недостатня увага психологічній підготовці.

Під час тренування, спортсмени відчувають високе навантаження, хоч і виконують стрілецьку вправу в статиці – під час виконання пострілу, все тіло має бути зібраним, більшість м'язів передпліччя та зап'ястя має бути нерухомим і лиш вказівний палець має плавно натискати на спусковий гачок. Окрім того, необхідно контролювати ще велику кількість процесів: положення стоп, фіксування ніг, перевірка напруги, правильний захват руків'я, контроль дихання, положення голови, слідкувати за мушкою в цілику, плавним витисканням та утриманням зброї після пострілу – це все за 20-35 секунд. Таких підйомів за тренування має бути від 20 (для початківців) до 200-300 (для кваліфікованих спортсменів).

Монотонність виконання кожного пострілу, ще й виконання однакових (типових) вправ під час фізичної підготовки можуть підвищити ризик «професійного вигорання» й небажання займатися цим спортом.

Тому, дуже важливим є урізноманітнення змісту підготовки, особливо в передзмагальний період, аби підвести спортсмена в оптимальній технічній, фізичній та психологічній стан.

Науковці, Демічковський А. та Лопатьєв А. [1] стверджують, що особливо увагу варто звертати на удосконалення техніко-тактичної підготовки. Коростильова Ю.С. [2] стверджує, що задля удосконалення стійкості зброї під час та після пострілу, а також визначення чистоти спуску курка, до 70-80% тренувального часу варто спрямовувати на роботу з оптико-електронними тренажерами. Грьопель П., Мезань К. та Бекман Ю. [3] з метою підвищення результативності, пропонують покращувати технічну складову виконання пострілу в індивідуальному порядку.

Аналіз досліджень, проведених українськими та іноземними вченими, власний досвід у процесі підготовки до змагань, дає змогу запропонувати заходи, спрямовані на удосконалення тренувального процесу шляхом урізноманітнення різних видів підготовки, зокрема:

1. Застосування фізичних вправ та технік з айкідо айкікай.

2. Використання оптико-електронних пристроїв та тренажерів (чи стрілецьких тренувальних систем).

Ці два шляхи допоможуть розв'язати значну кількість завдань серед яких:

– підвищення фізичної підготовленості спортсменів (особливо гнучкості, координації та швидкості);

– покращити комунікативні вміння (особливо важливо для роботи в команді);

– удосконалення техніки виконання пострілу;

– напрацювання стійкості в екстремальних та стресових умовах;

– підвищення психологічної готовності до змагань (впевненість у своїх діях, відчуття часу, вмотивованість на досягнення високих результатів);

– здобуття вмінь контролювати власні емоції, концентруватися в найвідповідальніший момент, узгодженості рухів тіла;

– відновлення після напружених тренувань;

– підвищення результативності спортсмена;

– зниження рівня монотонності.

Розглянемо детальніше перший підхід до насичення змісту фізичної, технічної та психологічної складових підготовки спортсменів.

Айкідо Айкікай започатковано в Японії, Моріхеєм Уесібою та офіційно зареєстровано в 1942 році. Цей вид бойового мистецтва є унікальним, адже:

– об'єднує в собі практичні прийоми самозахисту, самовдосконалення фізичної, психологічної й метальної форми людини;

– не схвалює змагання (відсутні цілі виграти поєдинок чи перемогти на змаганнях);

– пропагує захист, а не напад;

– техніки необхідні для вдосконалення тіла та розуму, самозахисту.

Айкідо – це мистецтво укріплення як тіла, так і духу, поєднання фізичної та емоційної енергії та шлях до гармонії [4, 5].

До технік айкідо айкікай, які пропонуються у програмі належать [4, 5]:

1. Сумацу доса (хаші-ундо) – вправи на розтягування й розслаблення спинних м'язів.

2. Осае ваза – техніки утримання (іккьо, ніккьо, санкьо, йонкьо, гокьо), які спрямовані на контроль руки, її поворот, викручування, ростягування та контроль зап'ястка). Такі техніки є ефективним під час самозахисту; мають

позитивний вплив на розтягування м'язів рук та кисті, підвищуючи їх витривалість та гнучкість.

3. Наге ваза – кидкові техніки (ірімі наге, шіхо наге, кайтен наге, тенчи наге), які дають змогу гарно розвивати концентрацію, гнучкість, швидкість та координаційні здібності.

4. Джо дорі – техніка, яка використовується при роботі з джо (палиця завдовжки 1,2-1,4 метра). Розвиває плечові м'язи, підвищує витривалість, концентрацію й узгодженість дій, а також швидкість.

Другий підхід до удосконалення тренувального процесу спортсменів-стрілків – використання оптико-електронних тренажерів (чи стрілецькі тренувальні системи) типу «SCATT» або «Noptel», у передзмагальному періоді підготовки. Ці засоби дають змогу виявити помилки у техніці виконання пострілу, які незброєним оком важко знайти, особливо у висококваліфікованих спортсменів.

Так, за допомогою тренажера, можна отримати таку інформацію про виконаний постріл [6]:

- траєкторію пострілу (на початку утримання, за 1 та 0,2 секунди до, а також утримання зброї після пострілу);
- час, витрачений на виконання пострілу (без врахування утримання після пострілу);
- діаметр стрільби (вимірюється як відстань між центрами двох найбільш віддалених пострілів);
- середня стійкість в 10,0 (показує скільки часу до пострілу, знаходилась точка прицілювання в районі 10,0);
- середня довжина траєкторії (чим менша довжина, тим вищий рівень технічної підготовки);
- координацію (тобто, навички стрільця обрати оптимальний момент для натискання на курок й здійснення пострілу);
- зміщення моменту пострілу (відображається залежність достоїнства пробоїни від моменту пострілу);

Кожен з цих показників може вказати на певні помилки, які були допущені. Так, якщо за 0,2 секунди до пострілу, графік зміщення моменту пострілу вказуватиме на більший результат, ніж є фактично, то це свідчатиме про очікування пострілу, що призводить до зниження результативності.

Застосування одного з цих тренажерів, може допомогти тренеру та спортсмену покращити технічну складову підготовки і в майбутньому підвищити результат.

Тепер, варто перейти до безпосереднього планування тренувального процесу. Необхідно включити тренування з Айкідо (вивчення технік та

філософії), а також тренування з пістолетом, використовуючи SCATT [2] чи Nortel. Нами пропонується схема розподілу часу, відведеного на удосконалення стрілецької підготовки та фізичної витривалості з розрахунку на один тренувальний тиждень, який включатиме близько 4-6 тренувальних з технічної підготовки й 2-3 з фізичної.

Упровадження запропонованих підходів до змістового наповнення та відповідне планування тренувального процесу в передзмагальний період підготовки до чемпіонатів України протягом року довели свою ефективність. Зокрема відбулися позитивні зрушення у кількісних та якісних показниках підготовленості:

- зниження середньої довжини траєкторії пострілу (з 160 мм до 130 мм);
- зниження кількості «відривів»;
- підвищення результатів на 10-15 очок;
- підвищення рівня відчуття часу, стійкості зброї та її утримання після пострілу;
- збільшилась середня стійкість в 10,0 з 25% до 60%;
- зменшився діаметр стрільби;
- підвищився рівень фізичної та психологічної підготовки;
- покращився емоційний фон.

Звичайно, стрільба кульова – це індивідуальний вид спорту, де відсутній план дій з досягнення результатів й він буде дієвим для всіх спортсменів. В нашому випадку, таке урізноманітнення допомогло розв'язати значну кількість завдань, покращити загальний емоційний стан і такі сторони підготовки спортсмена як технічна та фізична.

Стрільба вимагає індивідуальності, як від спортсмена, так і від тренера. Системний підхід не дасть змогу досягнути високих результатів. Тому, варто постійно удосконалюватися й знаходити нові варіанти урізноманітнення та покращення підготовки кожного спортсмена.

Література:

1. Lopatiev A., Demichkovskiy, A. 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*, 2021. № 2 (1), P. 12-20.

2. Корстильова Ю.С., Заневський І.П. Удосконалення технічної підготовки стрільців з пневматичного пістолета: методичний посібник. Львів: ЛДУФК, 2011. 109 с.

3. Gröpel P., Mesagno C., Beckmann J. (2020). Pre-Shot Routines to Improve Competition Performance: A Case Study of a Group of Elite Pistol Shooters. *Case Studies in Sport and Exercise Psychology*, 2020. №4, P. 52-57.

4. Вестбрук А., Ратти О. Айкидо и динамическая сфера. К.: «София», 1997. 368 с. ISBN 966-7319-03-2.

5. Фудзита М. Айкидо Кейко Хо: Метод практики айкидо. Киев: ЗИГЗАБУР, 2013. 114 с. ISBN 978-617-7067-01-5.

6. SCATT Shooter Training System. URL: <https://scattusa.com/> (Дата звернення 17.10.2022).

ПРОФЕСІЙНА САМОСВІДОМІСТЬ ФАХІВЦЯ СФЕРИ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ЯК ФАКТОР САМОЗБЕРЕЖЕННЯ

Міхесенко О. І.

Сумський державний педагогічний університет
імені А.С.Макаренка, Україна

Анотація. Проблема формування професійної самосвідомості є важливим аспектом підготовки фахівця будь-якої галузі. Утім у сфері охорони здоров'я це питання набуває особливого значення, оскільки в сучасних умовах якісні характеристики професійної самосвідомості фахівця означеної сфери діяльності не завжди можуть працювати як фактор збереження здоров'я.

Актуальність. Формування професійної самосвідомості, як одного з важливих елементів готовності до професійної діяльності, починається з поінформованості про особливості професії, ставлення до неї, формування мотивів, розвитку певних здібностей, оволодіння необхідними знаннями про предмет і способи діяльності, практичних умінь і навичок їх реалізації в конкретних умовах. Усвідомлюючи себе як суб'єкта професійної діяльності людина розуміє ступінь відповідності своїх здібностей професійним нормам. Самосвідомість є констатуючою ознакою особистості, яка сприяє формуванню системи цінностей, певних орієнтирів, які згодом знаходять своє відображення в конкретних діях, поведінці, стосунках між людьми, ставленні до подій і явищ соціальної дійсності. Професійна самосвідомість розвивається за тими самими законами, що й самосвідомість, розвиток якої органічно пов'язаний з визначенням ставлення особистості до власного життя, діяльності, а також можливості їх зміни відповідно до знайденої істини буття. За своєю природою професійна самосвідомість спрямована на формування стійкої схильності до самоаналізу і самооцінки своїх професійних дій і якостей. Саме тому професійну самосвідомість слід розглядати як фактор, який впливає на самовиховання та навчання, реальну професійну діяльність і ступінь її ефективності.

Виклад основного матеріалу. Проблема самосвідомості фахівця сфери охорони здоров'я органічно пов'язана з визначенням його ставлення до