

ОПТИМАЛЬНЕ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ ВДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ-СТРІЛЬЦІВ В МЕЗОЦИКЛАХ

Максименко Ігор Володимирович,
здобувач другого (магістерського)
рівня вищої освіти
017sport@gmail.com
Університет Ушинського (м. Одеса, Україна)

Ковальова Тетяна Михайлівна,
викладач-стажист кафедри теорії і методики
фізичної культури та спортивних дисциплін
tk.odstella@gmail.com
Університет Ушинського (м. Одеса, Україна)

Сучасна ситуація у спортивній кульовій стрільбі з гвинтівки така, що змагальні результати спортсменів мають надзвичайну щільність [2; 3]. Це обумовлено багатьма факторами, серед яких дуже важливе місце займає рівень розвитку координаційних якостей ведучих спортсменів. Для отримання високих змагальних результатів спортсмену необхідно вийти на пік форми, а для цього необхідне оптимальне використання методів розвитку координаційних якостей в циклах тренувань.

Актуальність теми дослідження полягає в тому, що оптимізація використання методів розвитку координаційних якостей спортсменів-гвинтівочників в мезоциклах є однією з необхідних складових тренувального процесу, що має істотний вплив на змагальні результати. При цьому така оптимізація дуже мало досліджена.

Об'єктом дослідження виступає тренувальний процес спортсменів-стрільців гвинтівкового відділення.

В якості **предмета дослідження** розглядається оптимальне використання методів вдосконалення координаційних якостей спортсменів-стрільців в мезоциклах.

Мета магістерської роботи – розробити методику оптимізації використання в мезоциклах методів вдосконалення координаційних якостей стрільців-гвинтівочників.

Теоретичне значення роботи полягає в розробці методики оптимізації використання методів вдосконалення координаційних якостей стрільців-гвинтівочників.

Наукова новизна дослідження полягає в розробці методики, яка дозволяє оптимальним чином використовувати в тренувальному процесі методи вдосконалення координаційних якостей стрільців-гвинтівочників і спрямована на підвищення змагальних результатів.

Практичне значення магістерської роботи полягає в тому, що отримана методика може бути використана в тренувальному процесі спортсменів-стрільців гвинтівкового відділення з метою підвищення змагальних результатів. Матеріали дослідження можуть бути використані в тренувальному процесі спортсменів ДЮСШ, стрілецьких клубів та інших закладів. Слід зазначити, що така оптимізація не потребує яких-небудь додаткових фінансових вкладень, що також дуже важливо. Розробка має пряме відношення до ефективного планування тренувального процесу.

В роботі розглянуто: сучасні проблеми розвитку координаційних якостей у стрільців-гвинтівочників; існуючі класифікації координаційних якостей тих, хто займається; державні рекомендації [1] та особливості побудови тренувальних циклів спортсменів.

Виявлено, що сучасний рівень змагальних результатів [2; 3] вимагає більш ретельної роботи з планування тренувального процесу, в тому числі, оптимізації використання вправ з розвитку координаційних якостей.

Розроблено методику, яка дозволяє оптимально використовувати вправи з розвитку координаційних якостей спортсменів-гвинтівочників в мезоциклах.

Суть роботи полягає в розробці методики оптимізації, що дозволить підвищити змагальні результати спортсменів-гвинтівочників за рахунок ефективного використання методів вдосконалення координаційних якостей в мезоциклах.

Список літератури:

1. Кульова стрільба: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та навчальних закладів спортивного профілю. Київ, 2008. URL : https://dniprorada.gov.ua/upload/editor/navchalna_programa_z_kulovoi_stilbi.pdf.
2. Результати змагань з кульової стрільби Міжнародної спортивної стрілецької федерації. URL : <https://www.issf-sports.org/>.
3. Результати змагань з кульової стрільби Федерації стрільби України. URL : <http://www.shooting-ukraine.com/>.