

**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 VII МІЖНАРОДНОЇ  
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ  
17-18 жовтня 2023 року**

Одеса  
Букаєв Вадим Вікторович  
2023

**УДК 370.15+371.302.81+613**  
**С916**

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу  
“Південноукраїнський національний педагогічний університет  
імені К. Д. Ушинського”*

Протокол № 4 від 26 жовтня 2023 р.

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор – голова оргкомітету;  
Дразіна Є. В. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського, заступник – голови оргкомітету;  
Башавець Н. А. доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;  
Р. Урбан, професор, Голова вченої ради Інституту фізичної культури Щецинського університету (Польща);  
М. Крету, професор, факультет фізичного виховання та спорту, Університет Пітешті (Румунія);  
Афтімічук О. Є. доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, Молодова);  
Ігнатенко С. О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;  
Дроздова К. В. кандидат педагогічних наук.

**Рецензенти:**

**Соколова Ганна Борисівна** – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, в. о. директора навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації

**Пільова Світлана Георгіївна** - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури і спорту, Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку

**Сучасні** проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини :  
С916 матеріали VII інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 жовтня 2023 р.  
Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2023. 192 с.

У збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.

**УДК 370.15+371.302.81+613.7**

© Державний заклад  
«Південноукраїнський національний педагогічний університет  
імені К. Д. Ушинського», 2023

олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності». Наказ Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту № 4218. 2009 Груд.1.

3. Платонов В.Н., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література; 1995. 320 с.

4. Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу. Постанова Кабінету Міністрів України № 993. 2008 Лист. 5. Редакція № 549. 2013 Черв. 24.

5. Сосіна В.Ю. Особливості вдосконалення виразності та артистизму як складової виконавської майстерності у видах спорту зі складною координацією. В: Тенденції розвитку хореографічних дисциплін у вищих мистецьких начальних закладах. Зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. Київ; 2014; с. 106–111.

6. Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики. Зб. наук. матеріалів. Львів: Львів. держ. ін-т фіз. культури; 2010. Випуск 1. 96 с.

7. Хіменес Х.Р. Удосконалення фізичної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки (на матеріалі спортивного орієнтування) [автореферат]. Львів; 2014. 20 с.

8. Худолій О.М., Карпунець Т.В., Іващенко О.В. Структурна модель рухової підготовленості юних гімнасток 6–8 років. Теорія та методика фізичного виховання. 2015;4:3–10.

9. Худолій О.М. Теоретико-методичні засади системи підготовки юних гімнастів 7–13 років [автореферат]. Київ: Нац. ун-т. фіз. виховання і спорту України. 2011. 43 с.

## **УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ КУЛЬОВОЇ СТРІЛЬБИ З МАЛОКАЛІБЕРНОЇ ГВИНТІВКИ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ СТІЛКІВ**

**Баркар А. О. Адаменко О. О.**

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова,  
Миколаїв, Україна

**Анотація.** У дослідженні здійснено теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка методики удосконалення техніки пострілу натском на спусковий гачок між ударами серця з малокаліберної гвинтівки в положенні лежачі.

**Актуальність.** Кульова стрільба - один із видів стрілецького спорту. У даному виді спорту стрільба здійснюється з пневматичних, малокаліберних, крупнокаліберних гвинтівок та пістолетів. Це один з найпопулярніших видів спорту тому, що є доступним незалежно від статі, віку та фізичних даних. Кульова стрільба привертає до себе увагу ще й прикладним значенням, особливо в сучасних умовах.

Саме пошук методики удосконалення техніки пострілу стає об'єктом дослідження багатьох вітчизняних та зарубіжних вчених.

**Виклад основного матеріалу.** Серед дослідників, що присвятили свої роботи пошуку нових підходів удосконалення підготовки спортсменів в

кульовій стрільбі виділемо наступних: Пяткова В., Бондарчука А., Иткиса М., Коростильову Ю., Павлюка Є. Козяра М., Виноградського Б., Ковальчука А., Демічковського А., Лелеку В., Банаха С., Заневського І., Калиніченко О., Лопатьєва А., Огірко І.

Не зважаючи на вище вказані дослідження актуальним залишається пошук шляхів удосконалення технічної підготовки стрільців з кульової стрільби, розробка нових методик, які б сприяли удосконаленню тренувального процесу та підвищенню результативності пострілу.

Враховуючи постійні зміни у Правилах та у регламенті змагань щодо скорочення часу на виконання вправ, збільшення кількості пострілів у фінальних серіях та підвищення вимог до психологічної підготовки постає необхідність пошуку резервів в методиці засвоєння та виконання техніки пострілу, в першу чергу, техніки натиску на спусковий гачок.

Дослідження проводилося з метою виявлення ефективності тренувань з кульової стрільби з малокаліберної гвинтівки в положенні лежачі в групах попередньої базової підготовки з використанням запропонованої нами методики засвоєння натиску на спусковий гачок між ударами серця на результативність пострілів.

Методика здійснення натиску на спусковий гачок між ударами серця в положенні лежачі включає наступні етапи.

На першому етапі необхідно з'ясувати, як саме спортсмен здійснює натиск на спусковий гачок відносно ударів серця. Для цього проводиться 10 контрольних пострілів і визначається скільки пострілів, що було здійснено між ударами серця. Якщо кількість пострілів 7-9 то це свідчить про те, що спортсмен інтуїтивно здійснює постріли між ударами серця і треба лише додати контроль за серцебиттям при виконанні натиску на спусковий гачок.

Якщо кількість пострілів, які здійснено між ударами серця менше 7-ми, то рекомендується проводити тренування за наступною схемою:

1. Виявити існуючу техніку натиску на спусковий гачок;
2. Засвоєння послідовно-поступального натиску на спусковий гачок;
3. Навчити відчувати власні удари серця. Спочатку з використанням пульсоксиметру або пульсометру, далі поступово видаляти допоміжні засоби;
4. Аутогенне тренування на відчуття ударів серця. Основне завдання - відчувати удари серця в кожній частині власного організму.
5. Моделювання пострілу без зброї. Для більш ефективного тренування рекомендуємо використовувати предмет, схожий на рукоятку гвинтівки, талі треба відчувати удари серця і натискати на спусковий гачок після удару серця. Повинен утворитися подвійний такт. До удару серця додати ваш власний ритм натиску на спусковий гачок. Причому натиск треба здійснювати 2-3 коливаннями з подальшим збільшенням тиску на спусковий гачок.
6. Перехід до пострілів з реальною зброєю. Особлива увага при пострілі зосереджується на останній фазі - натиску на спусковий гачок.

За результатами контрольних тестувань спробуємо перевірити ефективність використання даної методики на практиці.

Метою педагогічного експерименту було перевірити ефективність методики натиску на спусковий гачок між ударами серця. Для цього ми порівнюємо результати тестів виконання вправи МГ-8 – 30 пострілів з малокаліберної гвинтівки в положенні лежачі на відстані 25 метрів експериментальної і контрольної групи. Експеримент тривав протягом трьох місяців з березня по червень 2023 року. Кожні 2 тижні проводилися контрольні тестування.

У експерименті брало участь 10 спортсменів групи попередньої базової підготовки віком 14-16 років. Рівень підготовленості експериментальної та контрольної групи можна вважати рівноцінним. Це твердження формується на основі попереднього тестування спортсменів обох груп на початку експерименту.

Результати попереднього тестування контрольної та експериментальної групи на початку експерименту у виконанні вправи МГ-8 висвітлено в таблиці 1.

Таблиця 1.

Результати попереднього тестування контрольної та експериментальної групи на початку експерименту

№ учасника	Кількість очок	
	Результати КГ	Результати ЕГ
1	272	273
2	270	268
3	268	272
4	269	270
5	271	267
Середнє значення	270	270

За результатами попереднього тестування спортсмени експериментальної та контрольної групи мають однакове середнє значення показників. Даний результат 270 очок відповідає нормативу вправи МГ-8 2-го року етапу попередньої базової підготовки спортсменів в кульовій стрільбі. Отже, обидві групи однорідні і мають однаковий рівень попередньої підготовки.

Результати контрольних тестів експериментальної та контрольної групи протягом перед змагального мезоциклу (березень-травень 2023 р) наведено у таблиці 2.

Таблиця 2.

Результати контрольних тестів експериментальної та контрольної групи протягом передзмагального мезоциклу (березень-травень 2023 р)

№	Дата тесту	Середнє значення результатів, кількість очок	
		КГ	ЕГ
1	11.03.2023	270	270
2	25.03.2023	272	274
3	08.04.2023	272	276
4	22.04.2023	274	278
5	06.05.2023	274	282
6	20.05.2023	274	284

Результати тестів свідчать про перевагу спортсменів експериментальної групи. Порівняно з початком експерименту середній показник результативності зріс на 14 очок, а у контрольній групі, за результатами показник зріс лише на 4 очки. Також спостерігається позитивна динаміка показників експериментальної групи протягом усього експерименту.

Аналізуючи отримані дані педагогічного експерименту, ми можемо стверджувати, що впровадження методики натиску на спусковий гачок між ударами серця сприяє ефективному розвитку у спортсменів з кульової стрільби спеціальних координаційних навичок, що покращують результативність виконання тестових завдань.

**Висновки.** Спираючись на результати, можна стверджувати, що впровадження методики натиску на спусковий гачок між ударами серця підвищують ефективність підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки. Але ці досягнення потребують систематичного закріплення у подальшому тренувальному процесі. Результати контрольних тестів підтверджують спроможність застосованого нами методу.

### Література:

1. Козяр М.М., Виноградський Б.А., Ковальчук А.М. Основи влучної стрільби. Львів: «СПОЛОМ», 2008. – 108 с.
2. Волков О. І., Кукса А. П., Дрюков В. А., Старінський С. І., Богіно В. І., Петросюк А. М. Кульова стрільба : навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та навчальних закладів спортивного профілю. Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Федерація стрільби України, Республіканський науково-методичний кабінет. Київ : [б. в.], 2009. 64 с
3. Лелека В. М. Кульова стрільба з методикою навчання: навчально-методичний посібник. Миколаїв: Видавець Румянцева Г. В., 2022. 173 с.
4. Волков О.І., Гайріян Н.Ю., Петросюк А.М., Камінський О.Б., Старінський С.І., Винярчук І.С., Черненко Л.Д., Оверченко О.А., Морозова І.В. Правила спортивних змагань з кульової стрільби. Київ : [б. в.], 2018. 196 с.