МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА



Серія 15

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

(фізична культура і спорт)

Випуск 12 **(144) 21**

Київ
Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова
2021

УДК 0.51
Н 34
WEB сторінка електроного видання : http://enpuir.npu.edu.ua; **http:// spppc.com.ua**
www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15.
Збірник входить до переліку фахових наукових видань України за галузями науки:
«Педагогічні науки» – (наказ Міністерства освіти і науки України № 1222 від 07.10.2016 р.)
«Фізичне виховання і спорт» – (наказ Міністерства освіти і науки України № 528 від 12.05. 2015 р.).
Державний комітет телебачення і радіомовлення України: свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації - серія КВ № 8821 від 01.06.2004 р.

Збірник включено до переліку наукових фахових видань України категорії «Б» за галузями наук: 011 «Педагогічні науки», 017 «Фізичне виховання і спорт» – (Наказ Міністерства освіти і науки № 886 від 02.07.2020).

Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. – Випуск 12 (144) 21. – с.185

У статтях розглядаються результати теоретичних та науково-експериментальних досліджень у галузі педагогічної науки, фізичного виховання та спорту, висвітлюються педагогічні, медико-біологічні, психологічні і соціальні аспекти, інноваційні технології навчання фізичної культури, практики підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, наукових, педагогічних та науково-педагогічних працівників . Статті друкуються в авторській редакції.

Редакційна рада:

Андрущенко В.П. доктор філософських наук, академік НАПН України, ректор НПУ імені М.П.Драгоманова; *(гол.Ред. ради);*
Вернидуб Р.М. доктор філософських наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Євтух В.Б. доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Дробот І.І. доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Зернецька А.А. доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Мацько Л.І. доктор філологічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Падалка О.С. доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;.
Синьов В.М. доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Торбін Г.М. доктор фізико-математичних наук наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Шут М.І. доктор фізико-математичних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова.

Головний редактор О. В. Тимошенко

Редакційна колегія серії:

Тимошенко О.В. доктор педагогічних наук, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
Томенко О.А. доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Сумський державний педагогічний університет;
Путров С. Ю. кандидат педагогічних наук, професор Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
Дьоміна Ж.Г. кандидат педагогічних наук, доцент, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
Малечко Т.А. кандидат педагогічних наук, доцент, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова
Андрєєва О.В. доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України;
Грибан Г.П. доктор педагогічних наук, професор, Житомирський державний університет імені І.Франка;
Пронтенко К.В. доктор педагогічних наук, професор, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;
Пронтенко В.В. кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;
Ейдер Ежи доктор педагогічних наук доктор наук з фізичного виховання, професор Щецинського університету, Польща;
Приймаков О.О. доктор біологічних наук, професор, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова.

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова

ISSN 2311-2220

© Автори статей, 2021
© НПУ імені М.П.Драгоманова, 2021
© Редакційна колегія серії, 2021

Збірник друкується щомісяця

ЗМІСТ 12 (144) 2021

1. *Dakal N.* **STUDENT SWIMMING TEACHING TECHNOLOGY BASED ON THE USE OF THE GAME METHOD…… 9**
2. *Khimich I., Parahonko V.* **ORGANIZATION OF SWIMMING TEACHING FOR STUDENTS USING CLOUD TECHNOLOGIES DURING DISTANCE LEARNING…… 12**
3. *Koryukaev M., Martinov Yu., Sobolenko A.* **THE INFLUENCE OF SPEED AND POWER QUALITIES ON THE PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS IN THE PROCESS OF FREE WRESTLING…… 14**
4. *Nikolaiev L., Dub I., Prokofieva O., Balychev M., Vyshnivska N., Ovcharuk V.* **THE PROBLEM OF AN ATHLETE'S ASSERTIVENESS AND DEGREE OF THEIR SELF-CONFIDENCE…….. 17**
5. *Анікеєнко Л. В., Білоконь В. П.* **ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СТУДЕНТІВ- ФУТБОЛІСТІВ ПІД ЧАС СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ……... 27**
6. *Асаулюк І. О., Дяченко А. А., Антонюк А. Е., Яковлів В. Л.* **ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ …… 30**
7. *Білецька В. В., Семененко В. П., Завальнюк В. Л., Яременко О. М., Підопригора М. В., Смовж М. А.* **ОЦІНКА ПРОЯВУ ГНОСЕОЛОГІЧНОГО КОМПОНЕНТУ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ У СТУДЕНТІВ…….. 35**
8. *Бойко Г. Л., Козлова Т. Г., Гетьман Л. М.* **ПРОБЛЕМАТИКА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ ІТ – СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ…… 40**
9. *Борисова Ю. Ю., Горпинич О. О., Дідковський О. П.* **РЕЗУЛЬТАТИ ФАКТОРНОГО АНАЛІЗУ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ХЛОПЧИКІВ 7 РОКІВ …… 44**
10. *Гращенкова Ж. В., Шутєєв В. В., Ленська О. В.* **ПРОФЕСІЙНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАГІСТРІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ» …… 47**
11. *Дарійчук С. В.* **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ ЯК АКТУАЛЬНА ТЕМА ДОСЛІДЖЕНЬ ПЕДАГОГІВ АВСТРО-УГОРЩИНИ (ІІ половина XIX – початок XX ст.) …… 52**
12. *Євтушенко О. В., Тодорова В. Г.* **ВПЛИВ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ БОРЦІВ ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ 55**
13. *Кабацька О. В., Шуба Л. В., Шуба В. В.* **ВАЖЛИВІСТЬ САМООЦІНКИ СТАНУ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ В ГАЛУЗІ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ…… 59**
14. *Кетова Н. В., Новікова І. В.* **ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ КАРАНТИНУ…… 63**
15. *Кириченко Т. Г.* **ОПТИМІЗАЦІЯ СИЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ ОСІБ ЖІНОЧОЇ СТАТІ НА ПРИКЛАДІ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ…… 66**
16. *Котко Д. М., Гончарук Н. Л., Шевцов С. М., Левон М. М.* **ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ОКСИДУ АЗОТУ НА ЛЮДИНУ В УМОВАХ СПОКОЮ, ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА ПАТОЛОГІЇ…… 71**
17. *Лаврентьєв О. М., Антоненко С. А., Буток О. В., Пристінський О. В., Ільченко В. П.* **ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З СТРІЛЕЦЬКОЇ ПІДГОТОВКИ…… 79**
18. *Лисейко К. В., Яців Я. М., Пітин М. П.* **ЗМІСТ НАУКОВОГО ОБГОВОРЕННЯ РОЗВИТКУ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ В УКРАЇНІ В УМОВАХ ДЕЦЕНТРАЛІЗАЦІЇ…… 84**
19. *Мірошніченко В., Швець О., Мичковська Л.* **ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ У ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ РІЗНИХ СОМАТОТИПІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ …… 90**
20. *Мосійчук Л. В.* **ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ ДЛЯ КОМПЛЕКСНОГО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ…… 95**
21. *Никитенко А. О., Бусол В. А., Нікітенко С. А., Шуберт В. С., Ільницький І. М., Бусол В. В.,* **УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ХАРАКТЕРИСТИК УДАРІВ БОКСЕРІВ У СПУРТАХ РІЗНОЇ ТРИВАЛОСТІ…… 101**
22. *Отрошко О. В., Юденко О. В., Путров С. Ю.* **ПОГЛЯД НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ НА ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19 ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ У БАКАЛАВРІВ ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИХ ФАКУЛЬТЕТІВ. …….. 107**
23. *Пальчук М., Трачук С., Краснонос В.* **РОЛЬ І ДІЯЛЬНІСТЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ДОЗВІЛЛЄВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ…… 113**
24. *Панасюк О. О., Гребік О. В., Хомич А. В., Коновальчук А. М.* **ВІДБІР ТА ПОЕТАПНІСТЬ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ…… 116**
25. *Пасько В. В., Каковкіна О. А.* **ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я НА МОТИВАЦІЮ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ…… 120**
26. *Путров С. Ю., Омельчук О. В., Путров О. Ю., Мотуз С. О.* **АНАЛІЗ ДУМОК СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЩОДО ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ…… 126**
27. *Рядова Л. О., Скляренко В. П., Бондар Л. В.* **ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ВЕСТИБУЛЯРНОЇ СЕНСОРНОЇ СИСТЕМИ В УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ З ВАДАМИ ЗОРУ…… 130**
28. *Седляр Ю. В.* **ПРИНЦИП ХВИЛЕПОДІБНОСТІ І ВАРІАТИВНОСТІ ЯК УНІВЕРСАЛЬНИЙ МЕХАНІЗМ ПОБУДОВИ ОЗДОРОВЧИХ НАВАНТАЖЕНЬ. …… 134**
29. *Скотна Н. В., Стець В. І., Волошин С. М., Сивохоп Е. М., Томіч Л. М., Березяк К. М.,* **ПРОГРАМА ПСИХОФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ БАТЬКІВ ДО НАВЧАННЯ ДІТЕЙ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ «НУШ» В ПОСТКАРАНТИННОМУ ПЕРІОДІ…… 138**

31. Cubrilo D. Oxidative stress and nitrite dynamics under maximal load in elite athletes: relation to sport type / D. Cubrilo, D. Djordjevic, V. Zivkovic, D. Djuric, D. Blagojevic, M. Spasic, V. Jakovljevic // Mol Cell Biochem. - 2011. -V.355. - № 1-2. - P.273-279.

32. Djordjevic D.Z. Comparison of blood pro/antioxidant levels before and after acute exercise in athletes and non-athletes / D.Z. Djordjevic, D.G. Cubrilo, N.S. Barudzic, M.S. Vuletic, V.I. Zivkovic, M. Nesic, D. Radovanovic, D.M. Djuric, V.L. Jakovljevic // Gen Physiol Biophys. - 2012. - V. 31. - № 2. - P. 211-219.

33. Furchgott R.F., Zawadzki J.V. The obligatory role of endothelial cells in the relaxation of arterial smooth muscle by acetylcholine // Nature. - 1980. - 288, № 5789. - P. 373 - 376.

34. Gilchrist M. Dietary nitrate - good or bad? I M. Gilchrist, P.G. Winyard, N. Benjamin II Nitric Oxide. - 2010. - V. 22. - № 2. - P.104-109.

35. Jones A.M. Dietary nitrate and O2 consumption during exercise / A.M. Jones, S.J. Bailey, A. Vanhatalo // Med Sport Sci.- 2012.- № 59.- P.29-35.

36. Larsen F.J. Regulation of mitochondrial function and energetics by reactive nitrogen oxides / F.J. Larsen, T.A. Schiffer, E. Weitzberg, J.O. Lundberg // Free Radic Biol Med. -2012. - V. 53. - № 10. - P.1919-1928.

37. Laura A. Stokowski. Can Nitric Oxide Prevent COVID-19 Infection or Progression? // Medscape Medical News, May 26, 2020 [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://www.medscape.com/viewarticle/931126#vp_3

38. Lundberg J.O. Biology of nitrogen oxides in the gastrointestinal tract I J.O. Lundberg, E.Weitzberg II Gut. - 2013. - V. 62. - № 4. - P. 616-629.

39. Mason S.A. Muscle redox signalling pathways in exercise. Role of antioxidants / S.A Mason, D. Morrison, G.K. McConell, G.D. Wadley. // Free Radic Biol Med. -2016. UR.L: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26912034.

40. Philip MW Bath; Kailash Krishnan; Jason P Appleton. Nitric oxide donors (nitrates), L-arginine, or nitric oxide synthase inhibitors for acute stroke Cochrane Database of Systematic Reviews. April 2017: [електронний ресурс]. Режим доступу: https://www.cochranelibrary.com/cdsr /doi/10.1002/14651858.CD000398.pub2/full/ru

41. Poortmans J.R. Nitrate supplementation and human exercise performance: too much of a good thing? /J.R. Poortmans, B. Gualano, A. Carpentier // Curr Opin Clin Nutr Metab Care. -2015.- V.18. - № 6. - P.599-604.

42. Rimer E.G. Acute Dietary Nitrate Supplementation Increases Maximal Cycling Power in Athletes I E.G. Rimer, L.R. Peterson, A.R. Coggan, J.C.Martin II Int J Sports Physiol Perform. - 2015. http:IIwww.ncbi.nlm.nih.govIpubmed|26641379

43. Sandbakk S.B. Effects of acute supplementation of L-arginine and nitrate on endurance and sprint performance in elite athletes / S.B. Sandbakk, O. Sandbakk, O. Peacock, P. James, B. Welde, K. Stokes, N. Böhlke, A.E.Tjonna // Nitric Oxide. - 2015. - № 48. - P. 10-15.

44. Tjen A., Looi S.C., Phan N.T., Longhurst J.C. Nitric oxide modulates sympathoexcitatory cardiac-cardiovascular reflexes elicited by bradykinin // Amer. J. Physiol. - 2001. - 281. - P. H2010 - 2017.

45. Zhao G., Shen W., Xu X. et al. Selective impairment of vagally mediated, nitric oxide dependent coronary vasodilation in conscious dogs after pacing-induced heart failure // Circulation. - 1995. - 91. - P. 2655 - 2663.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.12(144).17

Лаврентьєв О.М.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
В.о. завідувача кафедри хортингу та реабілітації
навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки
Університет державної фіскальної служби України
Антоненко С.А.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри хортингу та реабілітації навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки Університет державної фіскальної служби України
Буток О.В.
Старший викладач кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки,
Університет державної фіскальної служби України
Пристінський О.В.
начальник фізичної підготовки і спорту родів військ і служб військової частини 3018
Національної гвардії України
Ільченко В.П.
Магістр 1 курсу, ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки Університет державної фіскальної служби України

ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З СТРІЛЕЦЬКОЇ ПІДГОТОВКИ

У даній статті розглядаються питання організації навчально-тренувальних занять з прикладної стрільби. Звертається увага на вплив фізичних і психічних навантажень на організм спортсменів з прикладної стрільби. Проаналізовано й узагальнено практичний досвід військовослужбовців та спортсменів, які мають навики в поводжені та застосування вогнепальної зброї різних за тактико-технічних характеристик. Активне тренування відбувається за місяць до проведення заходу. Організовується та проводяться навчально-тренувальні заняття на спеціально

відведених місцях: тир, стрільбища, військові полігони і т д. Перед тренуванням потрібно підібрати для себе екіпірування відповідно до регламенту проведення змагань. Кожен сам вибирає для себе спорядження і припасовує його для певних вправ які будуть виконуватися. Під час навчально-тренувальних зборів спортсмен повинен навчитись максимально проявляти концентрацію уваги на власних (командних) виконуваних діях, самопізнанні у процесі тренувань та змагань, удосконалити свої дії на вогневому рубежі не зважаючи на дії суперника.

***Ключові слова**: кульова стрільба, стрілець, спортсмен, фізичні навантаження, психічний стан, прикладні вправи.*

***Lavrentiev Oleksandr, Antonenko Serhii, Butok Olena, Pristinskij Oleksandr, Ilchenko Viacheslav «Organization of training sessions on small arms».** This article discusses the organization of training sessions on applied shooting. Attention is paid to the effect of physical and mental stress on the body of athletes in applied shooting. The practical experience of servicemen and athletes who have skills in handling and use of firearms of different tactical and technical characteristics is analyzed and generalized. Depending on the level of training, the athlete must be able to improve the imagination and technically correct execution of the entire movement from manufacture to shot, the consolidation of this imagination in the complex is ready. When an athlete clearly imagines his actions on the firing line during training, it is easier for him to control his actions in a stressful situation at competitions. To achieve this goal, the athlete must be able to concentrate on their own (team) actions, self-knowledge in the process of training and competition, the ability to control their actions on the firing line despite the actions of the opponent.*

So active training takes place a month before the event. Training sessions are organized and conducted in specially designated places: shooting range, shooting ranges, military training grounds, etc. Before training, you need to choose equipment for yourself in accordance with the rules of the competition. Everyone chooses his own equipment and adapts it to certain exercises that will be performed.

The shooter must understand that during the performance of a particular exercise, the target situation may change. Therefore, it is necessary to consider the physical abilities and time of the reaction to the decision of various problems arising during exercise. Conditionally, training can be divided into subgroups: 1 week - studying the provisions of the competition and practice shooting for accuracy without regard to time; Week 2 - practice of shooting exercises with the addition of physical activity and taking into account the time for their implementation; Week 3 - improvement of skills when shooting from a place and in movement taking into account time; Week 4 - summarizing the work done for the entire period and working out control exercises.

The work uses methods of analysis and generalization of scientific, educational and methodological literature, pedagogical observation.

***Keywords**: bullet shooting, archer, athlete, physical activity, mental state, applied exercises.*

Постановка проблеми. Професійна майстерність, здатність до вибору тактики дій, колективізм – це невід'ємні складові особистості сучасного спорту. Однак, на сьогодні, нараховується багато сумних фактів травматизму через свої непрофесійні або мало професійні дії стосовно поводження з вогнепальною зброєю. Це, насамперед, свідчить про недостатній рівень їх загальної та спеціальної фізичної підготовленості, рівня тактико-технічної, морально-психологічної, вогневої та функціональної підготовки як спортсменів так і спеціалістів з військової або правоохоронної практики [3, с.146].

Виходячи вищесказаного доцільно було б звернути увагу на вид напряму, як практична стрільба. Вона має бойове походження, але зазнав істотних змін і досі залишається серед прикладних видів спорту в підрозділах спеціального призначення. Характерною ознакою його є:

- вивчення та відпрацювання вправ, що найбільш можливо відповідають різноманітним випадкам застосування вогнепальної зброї;
- удосконалення володіння вогнепальною зброєю під час різних фізичних навантажень;
- впевненість в собі під час використання.

Його головною відмінністю від інших видів стрілецького спорту полягає у різноманітності вправ, а саме для кожної вправи в будь-якому змаганні готується, згідно інструкції нові розташування мішеней, набір перешкод і умов до виконання.

Таким чином, майже будь-яка вправа вимагає від стрільця швидкісного заряджання зброї, швидких переміщень, ведення вогню в різних незручних положеннях або навіть в русі, що робить практичну стрільбу досить видовищним і динамічним видом спорту.

В своїй роботі ми зупинимось на організації тренувального процесу в прикладній стрільбі. Основними видами озброєння спортсмена (учасника) є пістолет, карабін, автомат. Оскільки вміння використовувати різні види зброї, сприймати різні сторони небезпеки, характеризує поведінку стрільця індивідуально та групі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На особливість організації та прояву тактичних дій впливає індивідуальний характер спортсмена. Вміння аналізувати та прогнозувати змагальні ситуації. Його індивідуальні дії та в складі групи.

Так як фізична, вогнева, тактична та психологічна підготовки їх різна, поведінка у кожного особлива. Всі ці якості потрібно враховувати при проведені індивідуальних тренувань на практичних заняттях з спеціальної фізичної та вогневої підготовки. Також слід враховувати особисті вміння співробітника на формування його можливої поведінки в колективних діях [4, с.52]. Дослідженням рівня успішності досягнення мети в стрілковій справі займались науковця як спортиного так і

військового напряму: Кедяров А.П. (Об'єм та інтенсивність тренувального навантаження при заняттях стрільбою); Шпак М.П. (психологічна підготовка стрільця); Іткіс М.А. (спеціальна підготовка стрільця); Рибанін В. (координація при швидкісній стрільбі); Топоров В.А. (питанням професійно-прикладного навчання з поводженням вогнепальної зброї).

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України на 2021 -2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення у процесі занять фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0121U113261).

Мета статті: направлена на вивчення та відпрацювання стрілецьких вправ, що за професійною специфікою відповідають різноманітним випадкам щодо застосування вогнепальної (стрілецької) зброї.

Завданнями дослідження:

1. Проаналізувати дані літературних джерел відносно володіння вогнепальною зброєю.
2. Визначити компоненти, які впливають на формування свідомості щодо роботи зі зброєю різних категорій населення.
3. Розробити план підготовки стрільця.

В роботі використовуються методи аналізу й узагальнення наукової, навчально-методичної, спеціальної літератури та власний педагогічний і тренерський досвід.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналізуючи правила змагань з прикладної стрільби видно, що сума очок за поразку всіх мішеней поділена на час виконання – називають хіт-фактор, який по суті і є результатом вправи. Стрілець, що має найбільший хіт-фактор – перемагає в даній вправі і отримує найбільшу кількість очок яку можливо набрати на вправі. Решта учасників змагання на вправі отримують очки відповідно до процентного співвідношення свого хіт-фактору до хіт-фактору найкращого на вправі спортсмена. Змагання з декількох вправ виграє спортсмен, який набрав більшу кількість очок. Багато уваги приділяється як фізичним навантаженням так і психологічній підготовці перед виконанням вправ. Так в (табл.1) вказаний аналіз різних категорій громадян України за їх напрямами діяльності щодо поводження зі вогнепальною зброєю різних модифікацій та характеристик.

Таблиця 1

Аналіз різних категорій громадян щодо поводження зі вогнепальною зброєю різних модифікацій та характеристик

Категорії / Напрямки діяльності	Цивільний, який не працює зі зброєю	Спортсмен із стрільби	Військовослужбовець строкової служби	Військовослужбовець контрактник
Теоретичні	Не володіє достатніми знаннями для користування і застосування зброї	Володіє достатніми* знаннями, використовує їх у спорті і житті	Володіє рівнем застосування і використання зброї відповідно до інструкцій та законів	Володіє добрим* рівнем застосування і використання зброї відповідно до інструкцій та законів використовує їх у житті
Фізичні	Низький або задовільний рівень підготовки	Нормальний* рівень підготовки	Нормальний рівень підготовки, який удосконалюється на час проходження служби	Добрий рівень підготовки, який підтримується і удосконалюється під час проходження служби
Тактичні	Не володіє	Розуміє поставленої задачі на змаганнях і продумує виконання	Вивчає спеціальні. дисципліни, розуміє як йому діяти у напружених ситуаціях	Володіє знаннями зі спец підготовки і удосконалює їх у повсякденній службі
Психологічні	Не готовий до роботи зі зброєю, неадаптований	Нормальний рівень підготовки , адаптований до змагань	Психологічно підготовлений до виконання завдань зі зброєю	Витривалий , добре себе контролює у штатних та позаштатних ситуаціях, виконує різні завдання із застосуванням озброєння
Технічні	Не має розуміння для застосування даної якості	Розуміється на підборі екіпірування та використання на змаганнях	Орієнтується при виборі екіпіровки для роботи зі зброєю і технічними засобами за специфікою проходження служби	Добре розуміється на підборі спорядження і технічних засобів до виконання поставлених завдань
Вольові якості	На низькому рівні	Нормальний рівень вмотивований добре себе показати на змаганнях	Нормальний рівень , розуміє сутність служби	Високий рівень , розуміє для чого виконує свою роботу, владний над собою

Примітка: * - має навички з поводженням зі зброєю.

За результатами аналізу таблиці 1, ми помічаємо, що середовище в якому ми перебуваємо іноді буває дуже роздратоване, жорстке, грубе і невиховане. І тому щоб не втратити себе серед цього безладу і стресових ситуацій людині потрібно самій вчитися адаптуватися в таких умов. Деякі змінюють обстановку, а саме:

- починають відвідувати різні спортивні секції;
- пристосовуються до негативних звичок;
- збільшують вплив до спортивної майстерності, а саме до практичної стрільби.

Під час тривалого відпрацювання різних вправ з практичної стрільби, ми бачимо як у людини яка займається можуть розвинути позитивні якості, які будуть у пригоді в повсякденному житті. Якісне тренування стрільця допомагає розвивати швидкість, точність, реакцію та зменшує нераціональні витрати патронів і часу тощо. В свою чергу тренування стрільби з вогнепальної зброї та сам процес в цілому є достатньо складним, і тому помилки неминучі.

В (табл.2) вказаний план підготовки, що запропонований авторським колективом.

Таблиця 2

Схема підготовки стрільців

Етапи підготовки	Розділи підготовки	Завдання та рекомендації
Психологічна підготовка		Уміння впливати на себе, брати себе в руки і відключатися від різних сторонніх чинників, що заважають роботі влучного пострілу;
		Здатність концентрувати свою увагу, зосереджуючись на стрільбі;
		Реагувати на поразки правильно і аналізувати їх;
		Упевненість у своїх силах, сміливість і рішучість, винахідливість і ініціатива;
		Стійкість центральної нервової системи до дії несприятливих чинників.
I	Холості вправи. Стрілець вивчає механіку рухів , напрацьовує м'язову пам'ять і впевненість у виконанні їх зі стрільбою.	Виніс зброї на лінію прицілювання (положення 1, 2, 3 і т.д.)
		Виніс зброї із-за укриття (положення 1, 2, 3 і т.д.)
		Виніс зброї із-за укриття з переміщенням (положення 1, 2, 3 і т.д.)
		Виніс зброї в середній порт (нижній порт) (положення 1, 2, 3 і т.д.)
		Зміна магазинів (дозаряджання набоїв) (положення 1, 2, 3 і т.д.)
II	Стрілецькі елементи	Ураження цілей розташованих фронтально на короткій дистанції в залежності від класу зброї (пістолет, рушниця, карабіні т.д.) (положення 1,2,3,і т.д.)
		Ураження мішеней на різних дистанціях (положення 1,2,3,і т.д.)
		Ураження мішеней із-за укриття (положення 1,2,3,і т.д.)
		Ураження мішеней із-за укриття з переміщенням (положення 1,2,3,і т.д.)
		Ураження мішеней в середній порт (нижній порт) (положення 1,2,3,і т.д.)
III	Матч, як перевірка своїх навичок. Можливість продемонструвати все, чому ви навчилися на ттренуваннях. Під час участі в матчі намагайтеся пройти його спокійно, без метушні і спроби перевершити себе. Саме тоді кожен новий матч у вас буде кращим за попередній. Тому матч перетворюється на окремий різновид тренування	Важкі елементи вправи. У вправу включаються надскладні елементи: дуже низькі порти, мішені занадто занесені за укриття, мішені на великих відстанях , надскладні штрафні мішені, тощо.
		Імпровізація. Прибувши на стрілецький майданчик починає вигадувати що ж йому постріляти, іноді рішення залежить від того які укриття залишились на рубежі та скільки мішеней є в розпорядженні стрільця.
		Перший постріл. Під час тренування стрілець намагається зробити максимально швидко постріл з класичного положення готовності №1: зброя заряджена, приклад біля поясу, ствол спрямований у безпечному напрямку (мішеневу обстановку).У зв'язку з цим втрачається якість і точність влучання .
IV	Участь у змаганнях	Індивідуальні дії
		Командні (групі) дії

Під час проведення навчально-тренувальних занять використовувався метод кругового тренування. Основна

його мета полягає в тому, що вправи виконуються по колу, з перервою 20-30 секунд між вправами та колами. В подальшому час на відпочинок зменшується до мінімуму. Кількість вправ в одному колі 2-4, усі вони тренують різні м'язові групи. Чим більше вправ у колі, тим менше кіл. При трьох вправах у колі проводиться до 6-7 кіл, при 4 вправах – до 5 кіл. Вправи підбираються комплексні, тобто ті, які діють на великі групи м'язів. Пульсова зона таких занять досить висока, але з темпом спочатку поспішати не потрібно. В подальшому можна збільшувати кількість повторів у вправах, вагу снарядів або зменшувати час виконання вправ та відпочинок між ними. З метою підтримки тренувального ефекту та різнобічного розвитку бажано приблизно раз на три місяці змінювати частково перелік вправ. Перед основною частиною заняття проводиться розминка – 5-10 хв. Вона включає в себе розтягнення та розігрів усіх груп м'язів (махи руками та ногами, нахили, потягування, віджимання, присідання та інше). Загальна тривалість заняття для розвитку силової витривалості 30-40 хв, а для розвитку загальної витривалості – 45-90 хв. Розглянемо один із мікроциклів, які використовувались під час навчально-тренувальних зборів, відображені в (табл.3,4,5).

Таблиця 3

Перше тренування

Вправа /коло	Нижня частина	Груди, тріцепс, дельти	М'язи спини, біцепс	М'язи живота
1	Присідання з вагою	Віджимання на брусах	Підтягування прямим хватом	Скручування
2	Присід на одній нозі	Віджимання на брусах	Підтягування зворотнім хватом	Ножиці
3	Стрибки в довжину	Жим лежачи	Підйом по канату без ніг	Підйом ніг до перекладини
4	Махи гирею	Віджимання в упорі лежачи	Підйом по канату без ніг	Скручування

Середня частота серцевих скорочень: 150.1

Таблиця 4

Перше тренування

Вправа/коло	Нижня частина	Груди, тріцепс, дельти	М'язи спини, біцепс	М'язи живота
1	Вистрибування	Віджимання на брусах	Підтягування прямим хватом	Скручування
2	Присід на одній нозі	Віджимання в упорі лежачи	Підтягування зворотнім хватом	Підйом ніг до перекладини
3	Розножка	Віджимання на брусах	Підтягування широким хватом	Скручування
4	Стрибки у довжину	Віджимання в упорі лежачи	Підтягування на рушнику	Підйом ніг до перекладини

Середня частота серцевих скорочень :147.9

Таблиця 5

Перше тренування

Вправа/коло	Нижня частина	Груди, тріцепс, дельти	М'язи спини, біцепс	М'язи живота
1	Степ-підйом з гирею 16-24 кг	Віджимання на брусах	Підтягування прямим хватом	Скручування
2	Вистрибування	Віджимання на брусах	Підтягування зворотнім хватом	Ножиці
3	Присід на одній нозі	Жим гирі 16-24 кг	Підтягування з вагою	Підйом ніг до перекладини
4	Вистрибування	Жим гирі 16-24 кг стоячи	Підтягування на рушнику	Скручування

Середня частота серцевих скорочень :147.9

Висновки. Отже можна зробити висновок, що для фізичного росту потрібно періодично створювати стресовий стан для організму, навантаження повинні поступово зростати. Якщо цього не робити, рівень фізичної підготовленості стрільця буде залишатися на одному рівні.

Час настання компенсації, щодо формування фізичної підготовленості, на думку авторів, залежить від факторів, а саме:

- ступінь навантаження на тренуванні;
- якість відпочинку;
- харчування;
- рівень тренованості;
- використання додаткових спеціальних засобів для організації стрільби.

Перспективи подальших досліджень. Актуальними напрямами подальших наукових розвідок є висвітлення шляхів удосконалення тренувального процесу з кульової стрільби вогнепальною зброєю різних модифікацій та характеристик.

Література

1.Вогнева підготовка: навч. посіб. / В.Ф. Глущенко та ін. Вінниця, «ДТП» - 1998. 160 с.

2.Кедяров А.П. Подготовка стрелков по движущимся мишеням. – М.: Издательский дом «Руда и металлы», 2000. – 168 с.

3.Лаврентьєв О.М. Особливості тактико-технічних дій співробітників правоохоронних органів України при озброєному опері з використанням вогнепальної зброї (пістолет). Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 14(41)13 – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. –С 97-101

4.Лаврентьєв О.М. Особливості тактико-технічних дій співробітників правоохоронних органів України при озброєному опері з використанням вогнепальної зброї -II /О.М. Лаврентьєв, О.В. Буток. М.О. Панасюк. Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 1(42)14 – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. –С. 52-57.

5.Всеукраїнська федерація практичної та високоточної стрільби https://ipsc.org.ua/

References

1.Glushenko V.F. 1.(1998) Fire training, Vinnutsa DTP, p 160

2.Kedyarov A.P. (2000) Moving Target Shooter Training, Moscow, Publishing house "Ore and Metals", p.168

3.Lavrentiev, O. M. (2013), Features of tactical and technical actions of law enforcement officers of Ukraine at the armed opera with the use of firearms. Kyiv: Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University, 14(41), 97-101.

4.Lavrentiev, O. M., Butok O.V., Panasyuk M.O. (2014), Features of tactical and technical actions of law enforcement officers of Ukraine at the armed opera with the use of firearms. Kyiv: Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University, 1(42), 52-57

5.All-Ukrainian Federation of Practical and High-Precision Shooting https://ipsc.org.ua/

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.12(144).18
УДК 796.032(100) : 316.421

Лисейко К.В.
аспірант кафедри спортивно-педагогічних дисциплін
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»
Яців Я.М.
кандидат педагогічних наук, професор,
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»
Пітин М.П.
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

ЗМІСТ НАУКОВОГО ОБГОВОРЕННЯ РОЗВИТКУ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ В УКРАЇНІ В УМОВАХ ДЕЦЕНТРАЛІЗАЦІЇ

В Україні на тлі сучасних подій можна констатувати виникнення труднощів соціально-економічного характеру. При цьому питання розвитку за забезпечення розвитку ігрових видів спорту на місцевому рівні, не були предметом наукового вивчення. ***Мета****: виявити актуальну інформацію з наукового обговорення розвитку ігрових видів спорту в Україні в умовах децентралізації.* ***Методи****: теоретичний аналіз та узагальнення (вивчення змісту наукової та методичної літератури, даних мережі Інтернет); аналіз документальних матеріалів (вивчення змісту нормативно-правових документів національного, регіонального та місцевого рівнів).* ***Результати****. Узагальнення даних значного числа досліджень присвячених науковому обґрунтуванню розвитку ігрових видів спорту дало змогу виділити передумови виникнення та ефективного їх функціонування на загальнодержавному, регіональному та місцевому рівнях. Серед них інтенсифікація розвитку видів спорту; підвищення популярності ігрових видів спорту, взаємна трансформація ігрових видів спорту та системи підготовки спортсменів, залучення до розвитку ігрових видів спорту бізнесу, популяризація здорового способу життя в суспільстві, підвищення конкурентоспроможності та розвиток комерційно привабливих ігрових видів спорту.*

Ключові слова*: ігрові види спорту, децентралізація, зміст, наукові дослідження, вивчення, обґрунтування.*

Lyseiko Kostiantyn, Yatsiv Yaroslav, Pityn Maryan. Content of scientific discussion of game sports development in ukraine in the conditions of decentralization. *The statement about the popularity of physical culture and sports among the population is generally accepted. Experts determine that the priorities in terms of the classes' number, psychological and emotional auspiciousness are assigned to game sports. According to practitioners, the most popular and the one that is most in demand sport is football, but in the regional and local context, we should not forget about other popular sports (basketball, volleyball, table tennis, futsal etc.). However, in Ukraine it is possible to testify the emergence of social and economic difficulties, decentralization of management in various spheres of human activity, reduction of budget revenues, the need to attract extra-budgetary funds in the form of financial assistance etc. This certainly applies to the support of playing sports*