

**МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА
МЕНЕДЖМЕНТУ**

КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я

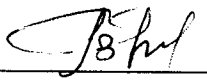
КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**на тему: ФОРМУВАННЯ ТАКТИЧНИХ ДІЙ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ
ПРОЦЕСІ З ПРАКТИЧНОЇ СТРІЛЬБИ**

Здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня, II курсу, групи
ФКМз - 21-1, спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», освітня програма
«Фізична культура і спорт»


(підпис)

Льченко В'ячеслава Павловича

Науковий керівник  Гаврилюк В.О., к.пед.н., доцент

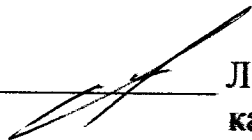
Гарант
освітньо-професійної
програми



Довгань Н.Ю., доктор педагогічних
наук, професор

Допущено до захисту за рішенням кафедри
протокол від "25" 01 2023 № 11

Завідувач кафедри



Лаврентьев Олександр Миколайович,
кандидат наук фізичного виховання і
спорту, доцент

Реєстрація № 3 30.01.2023р [підпис] І. А. Сухих
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки 03.02.23 24.01.2023р ОМ. Лавренцев
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

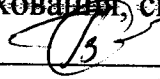
Результат захисту 95 (А) 5 03.02.23 [підпис] ОМ. Лавренцев
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: [підпис] Г. П. Гребан
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії:
[підпис] ОМ. Лавренцев
(підпис) (ініціали, прізвище)
[підпис] А. М. Гусєва
(підпис) (ініціали, прізвище)
[підпис] В. П. Чарнак
(підпис) (ініціали, прізвище)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри фізичного
виховання, спорту та здоров'я

 Р.В. Головащенко

«25» 12 2021 р.

**Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти
Ільченко В'ячеслава Павловича**

Тема кваліфікаційної роботи:

**Формування тактичних дій в тренувальному процесі з
практичної стрільби**

Затверджена наказом ректора від «15» грудня 2021 № 49

1. Строк здачі закінченої роботи _____ 12.01.2023 _____

2. Цільова установка:

Мета роботи - теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити методику формування тактичних дій в тренувальному процесі з практичної стрільби.

Об'єкт дослідження- процес формування тактичних дій під час тренувального процесу з практичної стрільби.

Предмет дослідження- зміст, форми, засоби і методи формування тактичних дій під час тренувального процесу з практичної стрільби.

База дослідження- в/ч 3018, яка знаходиться за адресою: смт Гостомель, Київської області.

3. Вихідні дані до роботи _____

4. Перелік графічного матеріалу _____

5. Зміст кваліфікаційної роботи:

Теоретико-методичні основи формування тактичних дій в тренувальному процесі з практичної стрільби; 1.1. Роль тактичної підготовки в тренувальному процесі з практичної стрільби; 1.2. Структура формування тактичних дій в тренувальному процесі з практичної стрільби; 1.3. Маніпуляції зі зброєю як початковий етап формування тактичних дій в тренувальному процесі з практичної стрільби; 2. Організація дослідження методики формування тактичних дій в тренувальному процесі з практичної стрільби; 2.1. Методи дослідження; 2.2. Організація дослідження; Розділ 3.

- Теоретичне обґрунтування та апробація дослідження формування тактичних дій в тренувальному процесі з практичної стрільби; 3.1. Критерії оцінювання в тренувальному процесі з практичної стрільби; 3.2. Аналіз ефективності методики формування тактичних дій в тренувальному процесі з практичної стрільби.

6. Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1.	Вибір та закріплення теми для кваліфікаційної роботи	Грудень 2021	28.12. 2020
2.	Аналіз літературних джерел, щодо написання кваліфікаційної роботи	Квітень 2022	Квітень 2022
3.	Визначення актуальності теми, змісту, мети, задання, об'єкту та предмету дослідження. Написання першого розділу роботи	Травень 2022	Травень 2022
4.	Визначення методики для формування та проведення педагогічного експерименту. Написання другого розділу роботи	Вересень 2022	Вересень 2022
5.	Впровадження розроблених методик за результатами педагогічного експерименту та написання третього розділу роботи	Листопад 2022	30.11. 2022
6.	Формування загальних висновків	Грудень 2022	13.12. 2022
7.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	Січень 2023	24.01. 2023
8.	Отримання відгуків від зовнішніх рецензентів та наукового керівника	Січень 2023	30.01.2023
9.	Захист кваліфікаційної роботи	Лютий 2023	02-03.02.2023

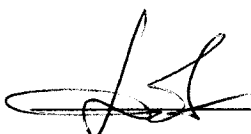
7. Дата видачі завдання

«15» грудня 2021 р.

8. Керівник кваліфікаційної роботи

 В.О. Гаврилюк

9. Керівник освітньо-професійної програми

 Н.Ю. Довгань

10. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти

 В.П. Ільченко

Об'єкти контролю	Діапазон оцінки в балах	Фактична кількість балів	Примітки	Дата, П.І.П.: керівника, голови комісії членів комісії, секретаря, (підписи)
ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КЕРІВНИКОМ ТА РЕЦЕНЗЕНТОМ				
1. Зміст кваліфікаційної роботи (якість теоретичного матеріалу, його зв'язок з практичним, вміння представляти матеріал в логічній послідовності, наявність висновків та пропозицій)	від 0 до 30	25		
2. Дотримання вимог щодо оформлення	від 0 до 10	10		
3. Вчасне виконання роботи на всіх етапах у встановлені кафедрою терміни	від 0 до 5	5		
4. Рецензент	від 0 до 5	5		
РАЗОМ БАЛІВ*	від 0 до 50	45		
ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КОМІСІЄЮ ПО ЗАХИСТУ				
1. Доповідь	від 0 до 10	10		
2. Роздатковий матеріал	від 0 до 5	5		
3. Знання теоретичного та практичного матеріалу, вміння відповідати на запитання	від 0 до 25	25		
5. Апробація (участь у конференціях)	від 0 до 10	10		
РАЗОМ БАЛІВ	від 0 до 50	50		
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ	від 0 до 100	95		

ПЕРЕВЕДЕННЯ ОЦІНКИ ЗА 100-БАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ ДО НАЦІОНАЛЬНОЇ ШКАЛИ ТА ШКАЛИ

Оцінка за 100 - бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЕКТС	Оцінка за національною шкалою	Дата	П.І.П.: голови, членів комісії, секретаря, (підпис)
95	A	5	3.02.2023	Г.П. Гребак О.Н. Лавренчук Г.М. Гуніна В.П. Чепурник

Правила переведення оцінок до національної шкали та шкали ЕКТС

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЕКТС	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	5 (відмінно)
80-89	B	4 (добре)
70-79	C	
60-69	B	
50-59	E	3 (задовільно)
35-49	EX	2 (незадовільно)

АНОТАЦІЯ

ФОРМУВАННЯ ТАКТИЧНИХ ДІЙ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ПРАКТИЧНОЇ СТРІЛЬБИ // Кваліфікаційна робота магістра / за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Державний податковий Університет, 2023 . 67 с.

У кваліфікаційній роботі розглядаються питання щодо побудови тренувального процесу та початкової підготовки у практичній стрільбі у спортсменів початківців. Організація та формування навантажень, використання технічних елементів і вправ для удосконалення. Проведений аналіз тренерської діяльності, узагальнення наукової, навчально-методичної літератури, щодо організації та проведення тренувального процесу та кінцевого результату.

Ключові слова: практична стрільба, спортсмен, військовий, формування навичок, аналіз.

ANNOTATION

FORMATION OF TACTICAL ACTIONS IN THE TRAINING PROCESS OF PRACTICAL SHOOTING // Master's qualification work / specialty 017 "Physical culture and sport". – State Tax University, 2023. 67 p.

In the qualification work, issues related to the construction of the training process and initial training in practical shooting for novice athletes are considered. Organization and formation of loads, use of technical elements and exercises for improvement. Conducted analysis of coaching activities, generalization of scientific, educational and methodical literature regarding the organization and implementation of the training process and the final result.

Key words: practical shooting, athlete, military, skill formation, analysis.

РЕЦЕНЗІЯ

на кваліфікаційну роботу

здобувача вищої освіти Державного податкового університету

Ільченко В'ячеслава Павловича

**на тему «Організація формування тактичних дій час тренувального процесу
з практичної стрільби»**

Кваліфікаційна робота, яку подано на рецензію, виконана у повному обсязі у встановлений термін. Робота складається з наступних розділів: вступу; теоретико-методичні основи формування тактичних дій час тренувального процесу з практичної стрільби; організація дослідження методи формування тактичних дій час тренувального процесу з практичної стрільби; теоретичне обґрунтування та апробація та дослідження формування тактичних дій час тренувального процесу з практичної стрільби.

Актуальність теми полягає тому, що на сьогодні тема формування рухових навичок, тактичних дій під час тренувального процесу є досить актуальною, особливо в системі підготовки спортсменів, курсантів та військовослужбовців

Наукова новизна полягає в тому, що визначення критеріїв, показників та рівнів сформованості тактичних дій у практичній стрільбі є перспективним напрямом та важливим практичним завданням, що сприятиме раціональній побудові навчально-тренувального процесу.

Якість проведеного аналізу проблеми, текстового та табличного матеріалу: у результаті проведених досліджень з'ясовано, обґрунтувань та експериментально перевірено методику формування тактичних дій в тренувальному процесі з практичної стрільби.

Наявність недоліків. Суттєвих недоліків у дипломній роботі немає.

Загальний висновок і оцінка роботи. Випускна кваліфікаційна (дипломна) робота виконана у відповідності завданням і з дотриманням всіх вимог. Робота може бути рекомендована до захисту і друку, а її автор Ільченко В'ячеслав Павлович – присвоєння кваліфікації «магістра» з фізичної культури і спорту.

Рецензент:

Канд. наук з фіз. вих.

Марія Гордєєва

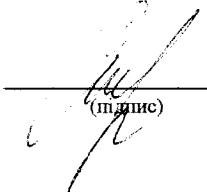
Гордєєва М.Г.
Завідувач кафедри фізичної культури і спорту
15

Факультет соціально-гуманітарних технологій та менеджменту
Кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я

ДОВІДКА
про перевірку кваліфікаційної роботи на академічний плагіат

№ з/п	ППП автора твору	Ільченко Вячеслав Павлович
1.	ППП наукового керівника	Гаврилюк В.О.
2.	Тип роботи, що перевіряється (курсова робота)	Кваліфікаційна робота
3.	Тема роботи	«Формування тактичних дій в тренувальному процесі з практичної стрільби»
4.	Рік написання	2022
5.	Оригінальний текст в роботі складає %	93,38%
6.	Схожість %	6,62%
7.	Цитати%	0,19%

Відповідальна особа кафедри


(підпис) Т. Степура

Кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я

Ільченко Вячеслав Павлович

Тема: «Формування тактичних дій в тренувальному процесі з практичної стрільби»

Науковий керівник: Гаврилюк В.О.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ТАКТИЧНИХ ДІЙ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ПРАКТИЧНОЇ СТРІЛЬБИ.....	8
1.1. Роль тактичної підготовки в тренувальному процесі з практичної стрільби.....	8
1.2. Структура формування тактичних дій в тренувальному процесі з практичної стрільби	11
1.3. Маніпуляції зі зброєю як початковий етап формування тактичних дій в тренувальному процесі з практичної стрільби.....	17
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ ТАКТИЧНИХ ДІЙ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ПРАКТИЧНОЇ СТРІЛЬБИ	22
2.1. Методи дослідження.....	22
2.2. Організація дослідження	22
РОЗДІЛ 3. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ТА АПРОБАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ТАКТИЧНИХ ДІЙ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ПРАКТИЧНОЇ СТРІЛЬБИ....	25
3.1. Критерії оцінювання в тренувальному процесі з практичної стрільби.....	25
3.2. Аналіз ефективності методики формування тактичних дій в тренувальному процесі з практичної стрільби	33
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	35
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	36
ДОДАТКИ.....	42

ВСТУП

Актуальність теми. На сьогодні тема формування рухових навичок, тактичних дій під час тренувального процесу є досить актуальною, особливо в системі підготовки спортсменів, курсантів та військовослужбовців. В системі багаторічної підготовки спортсменів, курсантів та військовослужбовців які спеціалізуються в практичній стрільбі створюються відповідні умови для розвитку і удосконалення теоретичних знань та практичних навичок (умінь). Крім цього, систематичні заняття з фізичної підготовки забезпечують у них формування тактичних дій, які необхідні для виконання ними завдань за призначенням у різних сферах службово-бойової діяльності, які передбачають використання вогнепальної зброї.

У свою чергу, визначення критеріїв, показників та рівнів сформованості тактичних дій у практичній стрільбі є перспективним напрямом та важливим практичним завданням, що сприятиме раціональній побудові навчально-тренувального процесу, підвищенню показників та стійкому формуванню не лише військово-прикладних навичок стрільби із різних зразків вогнепальної зброї а й фізичної підготовленості.

Стан і ступінь розробки проблеми в спеціальній літературі. Аналіз останніх досліджень і публікацій у обраному напрямі дозволив визначити низку учених: Пронтенко В., Старчук О., Гусак О., Дятел А., Хлібович І., Плєва К., Рябуха О.[34] , які у своїх працях висвітлили актуальні питання формування тактичних дій в тренувальному процесі з практичної стрільби.

В процесі подальшого аналізу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури нашу увагу привернули роботи провідних учених: О. Моргунова, О. Яреценка, О. Хацаюка [44], D. Sadowska, J. Krzepota, A. Klusiewicz [3], І. Виноградського, В. Шемчука, В. Мудрика, А. Матвєєва, С. Бородіна, С. Гунбіної, – у яких розкриваються особливості організації системи багаторічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються в практичній стрільбі.

Відповідно до результатів аналізу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури встановлено, що питанням особливостей формування та рівня сформованості тактичних дій під час тренувального процесу з практичної стрільби – присвячено недостатню кількість науково-методичних праць, що потребує подальших наукових досліджень та підкреслює актуальність і практичну складову обраного напрямку дипломної роботи.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити методику формування тактичних дій в тренувальному процесі з практичної стрільби.

Відповідно до поставленої мети передбачено вирішення таких **завдань**:

1. Здійснити аналіз теоретико-методичних основ формування тактичних дій під час тренувального процесу з практичної стрільби.
2. Дослідити стан і динаміку показників формування тактичних дій під час тренувального процесу з практичної стрільби.
3. Висвітлити актуальність тактичної підготовки стрільців під час тренування з практичної стрільби.
4. Обґрунтувати специфічність і різнобічність тактичної підготовки під час тренувального процесу з практичної стрільби.

Об'єкт дослідження – процес формування тактичних дій під час тренувального процесу з практичної стрільби.

Експериментальна база дослідження: Місцем проведення дослідження обрано в/ч 3018, яка знаходиться за адресою: смт Гостомель, Київської області. Дослідження проводилося в умовах навчально-тренувальних занять і тривало протягом 3 місяців (06.-09.2022). У дослідженні прийняли участь 10 досліджуваних, створено дві групи контрольну (5осіб) та експериментальну (5 осіб).

Предмет дослідження – зміст, форми, засоби і методи формування тактичних дій під час тренувального процесу з практичної стрільби.

В процесі дослідно-аналітичної роботи були використані наступні загальнонаукові **методи дослідження**: аналіз та узагальнення науково-

методичної літератури, педагогічні спостереження, математичний аналіз. Аналіз науково-методичної літератури дав змогу встановити, що кількість програм з підготовки стрільців з практичної стрільби не задовольняє сучасні потреби стрілецького спорту. Педагогічні спостереження використано для вивчення особливостей техніко-тактичного виконання змагальних вправ спортсменів, а також їх рухових здібностей. Крім цього було використано досвід бойових дій, а також власний досвід організації системи вогневої підготовки (змагальної діяльності) військовослужбовців НГУ.

Практичне значення проведеного дослідження полягає у методиці проведення заняття з практичної стрільби та особливостях формування тактичних дій в тренувальному процесі з практичної стрільби. Використання методики дозволяє дослідити етапи та особливості формування тактичних дій в тренувальному процесі з практичної стрільби.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, загального висновку, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг роботи – 67 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ТАКТИЧНИХ ДІЙ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ПРАКТИЧНОЇ СТРІЛЬБИ

1.1. Роль тактичної підготовки в тренувальному процесі з практичної стрільби

Спортивна підготовка з практичної стрільби - цілеспрямований процес розвитку фізичних якостей та здібностей вихованців, зорієнтований на досягнення запланованого ефективного результату в змагальній діяльності. Метою навчально-тренувального процесу є покращення функціональних можливостей організму вихованців, навчання та удосконалення техніки, розвиток необхідних якостей, що здійснюється в рамках:

- фізичної підготовки - як розділу тренувань, спрямованого на розвиток сили, швидкості, витривалості, удосконалення функцій різних органів і систем організму;
- технічної підготовки, зокрема тієї частини тренування, в якій проводиться навчання й удосконалення техніки;
- тактичної підготовки, завдання якої - підведення вихованців до високого рівня здатності використовувати свої потенційні фізичні, технічні й тактичні можливості;
- психологічної підготовки [10].

Під спортивною тактикою слід розуміти способи об'єднання і реалізації рухових дій, що забезпечують ефективну змагальну діяльність, яка приводить до досягнення поставленої мети в конкретному старті, серії стартів, змаганні.

Рівень тактичної підготовленості спортсменів залежить від оволодіння ними засобами спортивної тактики (технічними прийомами і способами їх виконання), її видами (атакуючою, захисною, контр атакуючою) і формами (індивідуальною, груповою, командною).

У структурі тактичної підготовленості слід виділяти такі поняття, як тактичні знання, уміння, навички.

Тактичні знання є сукупністю уявлень про засоби, види і форми спортивної тактики і особливості їх застосування в тренувальній і змагальній діяльності.

Тактичні уміння – форма прояву свідомості спортсмена, що відображає його дії на основі тактичних знань. Можуть бути виділені уміння відгадувати задуми суперника, передбачати хід розвитку змагальної боротьби, видозмінювати власну тактику.

Тактичні навички – це завчені тактичні дії, комбінації індивідуальних і колективних дій. Тактичні навички завжди виступають у вигляді цілісної, завершеної тактичної дії в конкретній ситуації.

Тактичне мислення – мислення спортсмена в процесі спортивної діяльності в умовах дефіциту часу і психічного напруження, спрямоване на рішення тактичних задач.

Важливою частиною тактичної підготовки є прикладна фізична підготовка, метою якої є забезпечення тренуючого фізичної підготовленості, необхідної для оволодіння зброєю, витримування фізичних навантажень, психологічного напруження та несприятливих факторів.

Загальними завданнями прикладної фізичної підготовки є:

- зміцнення здоров'я, загартовування організму та підвищення його стійкості до несприятливих факторів тренувальної діяльності, поліпшення особистої фізичної підготовки;
- володіння навичками прискореного пересування, подолання перешкод, рукопашного бою, плавання, допомоги другові;
- розвиток і постійне вдосконалення фізичних якостей: витривалості, сили, швидкості, спритності;
- виховання психічної стійкості, впевненості в собі, цілеспрямованості, сміливості, рішучості, ініціативи, винахідливості, наполегливості, наполегливості, самовладання тощо [11].

Прикладна фізична підготовка покликана прищепити дисциплінованість, колективізм, дружню взаємодопомогу та формування. сприяти тактичній підготовці та придатності.

Велика уваги приділяється вдосконаленню навичок, а саме: прискорений рух, подолання перешкод, метання гранати в ціль, рукопашний бій, прикладне плавання, силова гімнастика. Такі вправи та набуті завдяки ним навички дозволяють розвивати силу і витривалість, спритність, швидкість дій і рухові реакції і постійно вдосконалюватися, виховувати сміливість і рішучість, витривалість і силову витривалість, витримку і психічну стійкість.

Одним з найважливіших завдань тренувального заняття є розвиток функціональних можливостей організму та основних спеціальних рухових якостей. При вирішенні завдань спортивного тренування використовується широкий спектр різноманітних засобів. Їх можна умовно поділити на дві групи - основні та допоміжні.

Першу групу складають різні фізичні вправи, які займають провідне місце в тренувальному процесі. Застосування їх забезпечує перехід організму вихованців з вихідного стану в тренувальний. За структурою та механізмом впливу на організм вони складають підгрупи, які відрізняються одна від одної наближеністю або відносною віддаленістю від специфічних умов змагальної діяльності. До підгрупи загальних входять фізичні вправи з різних видів спорту, які за впливом на організм не є характерними для практичної стрільби. Разом з тим вони вирішують безумовно важливе завдання всебічної фізичної підготовки спортсменів, широко використовуються на всіх етапах навчальнотренувального процесу.

Підгрупа допоміжних засобів складається з вправ, які формують функціональну базу організму спортсменів для подальшого поглибленого спеціального тренування. До них можна віднести різні вправи, що розвивають основні рухові якості (силу, швидкість, витривалість, спритність) та фізичні можливості вихованців [20].

Спеціальні вправи передбачають виконання дій та рухів, які за формою, структурою та механізмом впливу на організм є найбільш близькими до змагальних. Це окремі техніко-тактичні елементи та прийоми в цілому, що виконуються поза змагальною ситуацією (комплекси підводних вправ, прийоми з інших видів стрільби).

До складу змагальних засобів входять комбінації техніко-тактичних дій (ТТД), їхні варіанти або окремі технічні дії.

Спортивне тренування з практичної стрільби проводиться на засадах двох груп принципів.

Перша група - принципи дидактики: науковість, виховний характер навчання, свідомість та активність, систематичність і послідовність, наочність, доступність, міцність, індивідуальний підхід.

Другу, основну групу, складають спеціальні принципи тренування: єдність поглибленої спеціалізації та спрямованості до високих досягнень; єдність загальної й спеціальної підготовки; безперервність тренувального процесу; єдність поступового підвищення навантаження та тенденції до максимальних результатів; хвилеподібність динаміки тренувальних навантажень; циклічність і безперервність тренувального процесу; взаємозв'язок структур змагальної діяльності та структури підготовленості. [29].

1.2. Структура формування тактичних дій в тренувальному процесі з практичної стрільби

Навчально-тренувальний процес планується на підставі програми, навчального плану і річних графіків розподілу навчальних годин. Навчальним планом передбачаються теоретичні та практичні заняття.

На теоретичних заняттях набуваються загальні знання з анатомії, фізіології, гігієни, лікарського контролю, методики навчання та тренування в обсязі, потрібному спортсменам з практичної стрільби.

Практичні заняття складаються з таких розділів: загальна і спеціальна фізична підготовка, вивчення, закріплення та удосконалення техніки й тактики стрільби з різних видів зброї; суддівська практика, перевірка виконання контрольних нормативів.

Методи спортивного тренування поділяються на три основні групи - мовні, наочні та практичні.

До мовних методів відносяться пояснення, розповідь, бесіда, лекція. У фізичній підготовці ці загальнопедагогічні методи мають, як правило, лаконічну форму і дозволяють зберегти високу моторну щільність занять, органічно пов'язуючи слово з рухом. Пояснення - це стислий виклад техніки виконання дій, тактичне обґрунтування використання того чи іншого прийому та його фізіологічного впливу на організм спортсменів. У процесі навчання практичної стрільби пояснення поєднується з показом прийомів і дій, демонстрацією кіноплівок, відеофільмів, схем, плакатів та іншої наочності. Розповідь - оповідальний виклад керівником заняття навчального матеріалу з метою висвітлення процесів, фактів або явищ, що вивчаються, в їхньому розвитку або описовий розбір дій спортсменів. У навчанні практичної стрільби розповідь найчастіше використовується для повідомлення історичних фактів, викладу прикладного значення практичної стрільби, організації та методики проведення навчальних занять, спортивної роботи, аналізу та порівняння рівня підготовленості особового складу, а також інших навчальних матеріалів. Лекція, включаючи розповідь і пояснення, дає можливість глибоко і всебічно розкрити зміст питань, що вивчаються, викласти найскладніші поняття, узагальнити закономірності. Бесіда, як метод навчання, - це діалогічний або питально-відповідальний спосіб викладу і закріплення навчального матеріалу (сполучення розповіді з перевіркою знань вихованців) [20].

У процесі навчання практичної стрільби словесні методи не є основними, а виконують допоміжну роль.

Методи використання наочності переважно впливають на першу сигнальну систему спортсменів і створення у них конкретних натуральних

образів дійсності. До цих методів належать показ і демонстрація. Показ є сукупністю прийомів і дій, за допомогою яких у вихованців з використанням зорових, рухових, зорово-рухових та інших відчуттів і сприйнять формується конкретний (наочний) образ вправи, що вивчається. Демонстрація навчального матеріалу за допомогою різноманітних технічних засобів навчання (показ діапозитивів, відеофільмів, кінограм, кінокільцівок, схем, плакатів та іншої наочності) є одним з різновидів показу.

Практичні методи займають головне місце в організації навчання практичної стрільби та зумовлюють активну рухову діяльність спортсменів. В їхній основі - багаторазове повторення вправ, прийомів і дій у різних умовах і обставинах з метою вироблення потрібних прикладних навичок і умінь, розвитку та удосконалення спеціальних фізичних і психічних якостей.

Основним з-поміж них є однобічний (фронтальний) метод. Однобічний фронтальний метод полягає в тому, що спортсмени у складі групи одночасно або по черзі виконують однакові вправи та дії з практичної стрільби - за командою тренера-викладача або самостійно з виправленням загальних та індивідуальних помилок. Використовується в процесі вивчення підготовки до стрільби, вихідних положень (групування, стійки), прийомів самостраховки, під час виконання деяких підготовчих вправ. Успіх у застосуванні цього методу навчання багато в чому залежить від чіткості поставлення завдань (попередніх розпоряджень), розуміння спортсменами сутності дій, що виконуються, та свідомої активної участі у навчальному процесі, своєчасного і постійного контролю за технікою прийомів і дій вихованців з боку тренера-викладача.

Спортивне тренування з практичної стрільби проводиться на засадах двох груп принципів.

Перша група - принципи дидактики: науковість, виховний характер навчання, свідомість та активність, систематичність і послідовність, наочність, доступність, міцність, індивідуальний підхід.

Другу, основну групу, складають спеціальні принципи тренування: єдність поглибленої спеціалізації та спрямованості до високих досягнень;

єдність загальної й спеціальної підготовки; безперервність тренувального процесу; єдність поступового підвищення навантаження та тенденції до максимальних результатів; хвилеподібність динаміки тренувальних навантажень; циклічність і безперервність тренувального процесу; взаємозв'язок структур змагальної діяльності та структури підготовленості [10].

Під час планування програмного матеріалу практичних занять засоби підготовки визначаються залежно від періоду тренування, рівня загальнофізичної та спеціальної підготовленості та віку вихованців (етапу багаторічної підготовки).

Навчально-тренувальний процес кожного року поділяється на три періоди - підготовчий, змагальний та перехідний. Кожний період має свої завдання.

Підготовчий період забезпечує: набуття та покращення загальної та спеціальної фізичної підготовленості; подальший розвиток сили, швидкості та інших фізичних якостей, необхідних для удосконалення, покращення моральних і вольових якостей; оволодіння спортивною технікою та її удосконалення; ознайомлення з елементами тактики; підвищення рівня знань у галузі теорії фізичного виховання і спорту. Тривалість підготовчого періоду для груп базової та спеціалізованої підготовки 3-4 міс.

Методика побудови різних структурних утворень тренувального процесу з практичної стрільби ґрунтується на взаємозв'язку між структурою зовнішнього навантаження і характером внутрішнього навантаження (реакції організму), що дозволяє керувати процесом адаптації до фізичних навантажень.

За характером навантаження бувають тренувальні та змагальні, загальні та спеціальні, специфічні та неспецифічні; за спрямованістю впливу на організм - такі, що забезпечують розвиток конкретних рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності) або окремих їхніх складових.

Тренувальне навантаження - це певний подразник, що викликає низку пристосувальних зрушень в організмі. У процесі тренувальної діяльності розрізняють зовнішні та внутрішні навантаження.

Зовнішні навантаження - це кількісна характеристика виконаної роботи: тривалість вправи (час), темп рухів, швидкість, кількість вправ, величина переміщуваного вантажу тощо.

Внутрішні навантаження - величина і характер фізіологічних, біохімічних і психічних напружень в організмі спортсмена, які характеризуються ЧСС, об'ємом легеневої вентиляції та споживання кисню, ударним і хвилинним об'ємом крові, вмістом молочної кислоти та лактату, витратами енергії під час навантаження.

Зовнішнє навантаження є важливим показником, за допомогою якого здійснюється планування конкретних тренувань, довгострокових програм і облік виконаної тренувальної роботи. Він дозволяє оцінити відповідність тренувальних навантажень до функціональних можливостей організму, а також ступінь адаптаційних перебудов в ньому. Оскільки показники, що характеризують внутрішнє навантаження, є своєрідним відображенням зовнішнього, вони тісно пов'язані між собою.

Робота над підвищенням швидкісних можливостей вимагає оптимального стану збудженості ЦНС, що може бути досягнуте лише за умови відсутності стомлення, тобто на початку заняття, безпосередньо після розминки, коли спортсмен перебуває в стані стійкої працездатності. В міру зростання стомлення виконуються вправи на розвиток витривалості. При цьому подальша робота відбувається за прогресуючих змін у стані різних функціональних систем, в умовах компенсованого, а потім явного стомлення, що створює передумови для розвитку різних видів витривалості. У тренувальних заняттях комплексної спрямованості з паралельним вирішенням завдань передбачається одночасний розвиток двох або декількох якостей, наприклад: підвищення швидкісних можливостей та витривалості в роботі анаеробного характеру й одночасний розвиток витривалості в роботі аеробного та анаеробного характеру [20].

Основні принципи проектування вправ з практичної стрільби: критерії, відповідальність і обмеження:

1. Безпека. У тренувальному процесі має бути спроектована, побудована і проведена згідно з правилами безпеки.

2. Якість. Якісний рівень практичної стрільби визначається складністю стрілецьких випробувань, представлених у вправах. Вправи мають бути спроектовані так, щоб перш за все перевірити стрілецьку майстерність вихованців, а не їхні фізичні здібності.

3. Баланс. Точність, потужність і швидкість є рівноцінними елементами практичної стрільби - латинською "Diligentia, Vis, Celeritas" (DVC). Баланс вправи визначається різноманітністю стрілецьких випробувань. Всі ці три елементи повинні рівноцінно поєднуватися у вправах під час проведення тренувальних занять.

4. Різноманітність. Стрілецькі завдання практичної стрільби - найрізноманітніші. Не обов'язково створювати абсолютно нові вправи для кожного виду змагань, але жодна вправа не повинна повторюватися часто, щоб не стати критерієм стрілецької майстерності у практичній стрільбі.

5. Вільний стиль. Матчі з практичної стрільби - це вільний стиль. Учасникам дозволено вирішувати представлені стрілецькі завдання на свій розсуд. Після стартового сигналу умови вправ не повинні змушувати учасника робити обов'язкові перезарядження, приймати певні положення, стійки або стрілецькі позиції. Проте можуть бути створені умови, побудовані бар'єри та інші фізичні обмеження з метою змусити учасника прийняти певне положення, стійку або вибрати стрілецьку позицію.

6. Складність. Матчі з практичної стрільби представляють різні рівні складності. Будь-які стрілецькі випробування не можуть бути забороні. Це не відноситься до стрілецьких випробувань, які повинні в розумних межах враховувати різницю в рості та статурі вихованців [20].

1.3. Маніпуляції зі зброєю як початковий етап формування тактичних дій в тренувальному процесі з практичної стрільби

Під терміном маніпуляції зі зброєю необхідно розуміти всі дії пов'язані з підготовкою зброї до пострілу, при цьому зброя має різні положення готовності та місце розташування на стрільці. В першу чергу розглянемо основні способи перенесення зброї на двоточечному ремені [26].

Положення патрульної готовності. При цьому положенні приклад автомату знаходиться в районі правого плеча, цівка в районі лівого стегна, ствол спрямований в землю. Найбільш популярним розташуванням ременю є положення коли крізь ремінь продіта голова та ліва рука. Довжина ременю має бути достатньою для зайняття стрілецької стійки. При положенні патрульної готовності ліва рука утримує зброю за цівку. Положення правої руки може відрізнитись в залежності від стану готовності зброї. Якщо зброя заряджена, а запобіжник вимкнутий то права рука утримує автомат за пістолетну рукоятку, вказівний палець розташований на ствольній коробці автомату. У випадку коли зброя заряджена, а запобіжник увімкнутий то середній та вказівний палець правої руки утримується на запобіжнику, а перша фаланга великого пальця розміщується на пістолетній рукоятці з метою швидкого переведення запобіжника в необхідне положення. Для заняття стрілецької стійки необхідно спрямувати ствол в напрямку мішені та, при необхідності, привести зброю в бойову готовність.

Положення зброя на правому плечі ствол вниз. Автомат розташовується за правою рукою, магазин назад, ремінь розташовується на правому плечі. Правою рукою стрілець утримує зброю за магазин в місці його приєднання до автомата.

Заміна магазину. Основною вимогою до алгоритму зміни магазину є максимальне зменшення часу на протязі якого зброя стрілка є незарядженою. Додатковими вимогами є: надійність та простота, зручність та швидкість, варіативність та універсальність.

Загальний алгоритм зміни магазину:

1. дістати повний магазин;
2. змінити пустий магазин на повний;
3. за необхідності дослати патрон в патронник;
4. покласти пустий магазин до підсумка.

Способи заміни магазину та перезаряджання зброї можна розділити на наступні способи: за рукою (лівою / правою) якою проводяться відповідні маніпуляції та за положенням готовності зброї (заряджена, розряджена, запобіжник увімкнений чи вимкнений). В більшості випадках зміна магазину та перезаряджання зброї має проводитись лівою рукою. Лише в окремих випадках доцільно змінювати магазин та перезаряджати зброю правою рукою. Доцільність перезаряджання зброї саме лівою рукою ґрунтується на необхідності постійно контролювати спусковий крючок зброї та завжди мати змогу виконати постріл, навіть утримуючи зброю однією рукою. Враховуючи наведене необхідно врахувати, що підсумки мають розташовуватись на амуніції стрільця таким чином, щоб до більшості з них був зручний доступ лівої руки.

Основні варіанти перезаряджання зброї.

Варіант 1. Зброя розряджена, магазин відімкнутий (не встановлений), запобіжник увімкнутий. Візьміть автомат в руки, направте ствол у безпечному напрямку та утримуйте зброю за пістолетну рукоятку правою рукою, при цьому вказівний палець правої руки має розташовуватись на ствольній коробці зброї. Дістаньте лівою рукою магазин, приєднайте його до зброї. Проверніть автомат проти часової стрілки, щоб запобіжник дивився горілиць. Великим пальцем лівої руки встановіть запобіжник в положення одиночних пострілів, а мізинцем (або долонею) захватіть ручку затвору та потягніть її на себе до упору, після цього відпустіть ручку затвору. Зброя приведена в бойову готовність. Прийміть стрілецьку стійку.

Варіант 2. Зброя розряджена, пустий магазин приєднаний, запобіжник вимкнутий. Зброя утримується двома руками, ствол в напрямку мішені. Дістаньте лівою рукою наповнений магазин. Магазин необхідно брати ближче до його нижньої частини. Коли на автомат встановлено гранатомет, магазин

необхідно брати якомога ближче до нижньої частини. Зброя утримується в тому ж положенні за допомогою правої руки та корпусу стрільця. Задля спрощення утримання зброї приклад автомату можна перемістити під пахву, але ствол зберігає напрямок в сторону мішені. При цьому, і в першому і в другому випадку вказівний палець правої руки має розташовуватись на ствольній коробці зброї. Накладіть повний магазин на магазин який приєднаний до автомату та обхватіть рукою обидва магазини. Великим пальцем натисніть на кнопку від'єднання магазину та від'єднайте його. Продовжуючи утримувати обидва магазини лівою рукою приєднайте повний магазин до автомату. Далі вказівним пальцем лівої руки зведіть затвор та дошліть патрон в патронник, рука при досиланні патрону знаходиться під автоматом. Зброя приведена в бойову готовність. Пустий магазин помістіть в окремий підсумок, або в підсумок де знаходився повний магазин. Якщо Ви повертаєте магазин в підсумок в якому знаходився повний магазин то помістіть пустий магазин до гори низом, щоб Ви могли візуально відрізнити повні магазини від пустих (напівпустих). Прийміть стрілецьку стійку.

Варіант 3. Зброя заряджена (патрон в патроннику), пустий (частково пустий) магазин приєднаний, запобіжник вимкнутий. Зброя утримується двома руками, ствол в напрямку мішені. Діставання повного магазину та утримання зброї виконується таким же чином як і у другому варіанті. Накладіть повний магазин на магазин який приєднаний до автомату та обхватіть рукою обидва магазини. Великим пальцем натисніть на кнопку від'єднання магазину та від'єднайте його. Продовжуючи утримувати обидва магазини лівою рукою приєднайте повний магазин до автомату. Зброя приведена в бойову готовність. Поверніть пустий магазин в підсумок таким же чином як і у другому варіанті. Прийміть стрілецьку стійку. Перелічені три варіанти перезаряджання зброї застосовуються як при до стрільбі стоячи так і при положенні «з коліна» та «з присіду». Перезаряджання зброї правою рукою є доцільним при положенні для стрільби лежачі, оскільки саме при перезаряджанні правою рукою «профіль ураження» є найменшим. Порядок перезаряджання в положенні лежачі є

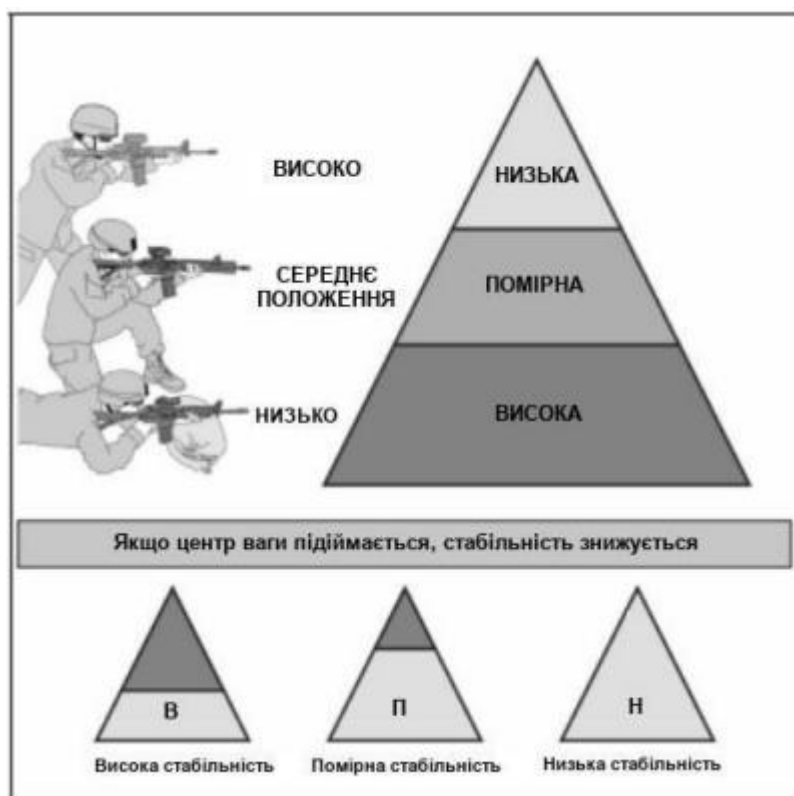
наступним. Після того як Ви вирішили змінити магазин розмістіть свій корпус на лівий бік, автомат має лежати на лівій руці запобіжником вгору. Коліно правої ноги підтягніть до корпусу до тих пір поки ви не зможете правою рукою дістати споряджений магазин. Діставши споряджений магазин накладіть його на магазин який приєднаний до автомату та обхватіть рукою обидва магазини. Великим пальцем натисніть на кнопку від'єднання магазину та від'єднайте його. Продовжуючи утримувати обидва магазини правою рукою приєднайте повний магазин до автомату. Якщо автомат розряджено (патронник пустий) зведіть затвор та дошліть патрон в патронник. Зброя приведена в бойову готовність. Помістіть пустий (частково пустий) магазин в підсумок. Під час перезаряджання зброї в позиції лежачи намагайтесь щоб Ваш «профіль ураження» був якомога меншим. Перелічені варіанти є основними способами зміни магазину та перезаряджання зброї, вони можуть змінюватись в залежності від контексту подій в яких опинився стрілець.

Крім того, стрілець повинен стабілізувати свою зброю, стріляючи з нерухомого положення або у русі. Для створення стійкої опори солдати повинні розуміти фізичні взаємозв'язки між збройовою системою, тілом стрілка, землею та будь-якими іншими об'єктами, що торкаються зброї або тіла стрільця. Чим більшою буде площа контакту стрілка із землею, тим стабільнішим й ефективнішим буде положення при стрільбі. Те, яка позиція буде застосовуватися в тому чи іншому випадку, визначається ситуацією та тактичною обстановкою. Коли стрілок займає стійке положення для стрільби, рухи від напруги м'язів, дихання та інших природних дій тіла передаються на зброю та повинні компенсуватися стрільцем. Нездатність створити ефективну платформу для ведення вогню називається проблемою стабілізації.

Проблема стабілізації виникає, якщо солдатів не вдається:

- Контролювати природній рух ствола (наприклад, через дихання)
- Адекватно утримувати збройову систему
- Досягти природної точки прицілювання.

Ці проблеми погіршують помилки стрілка й безпосередньо впливають на точність пострілу. Щоб максимально підвищити стійкість під час стрільби, слід приймати різні положення для стрільби в нерухомому стані або компенсувати скоєні помилки іншими навичками стрільби під час тактичного руху. Як правило, положення, у яких стрілок знаходиться ближче до землі, забезпечують кращу стійкість. Коли центр тяжкості піднімається, рівень стійкості знижується.



В додатку 2, нами представлені дії, які впливають на формування тактичних дій в різних режимах.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ ТАКТИЧНИХ ДІЙ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ПРАКТИЧНОЇ СТРІЛЬБИ

2.1. Методи дослідження

В процесі дослідно-аналітичної роботи були використані наступні загальнонаукові методи дослідження: теоретичні, аналіз й узагальнення наукової, навчально-методичної літератури та досвіду передової практики для з'ясування сучасного стану досліджуваної проблеми, систематизації та узагальнення інформації про об'єкт та предмет дослідження тощо.

Крім цього було використано досвід бойових дій, а також власний досвід організації системи вогневої підготовки (змагальної діяльності) військовослужбовців НГУ.

Педагогічне спостереження та математичний аналіз застосовувалися нами для оцінювання ефективності чинної методики проведення занять з практичної стрільби. Воно передбачало розроблення, наукове обґрунтування та експериментальну перевірку впливу тактичних дій під час тренувального процесу з практичної стрільби.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося на базі військової частини - 3018 Національної гвардії України (смт Гостомель, Київської області).

У дослідженні взяли участь 10 осіб (з територіальної оборони – далі ТРО), які були поділені на експериментальну і контрольну групи. Експериментальну групу складала 5 осіб. Заняття проводилися за розробленою нами програмою. Контрольна група налічувала 5 представників, з якими проводилися традиційні заняття з практичної стрільби. Виконання завдань контрольна і експериментальна група виконувала у повсякденному форменому одязі.

Педагогічний експеримент складався із двох етапів: констатувального та формувального. У процесі констатувального експерименту визначено рівень тактичних дій під час занять з практичної стрільби, а в процесі формувального – вплив авторської програми на формування тактичних дій під час занять з практичної стрільби.

В експериментальній групі додатково впроваджена програма з кросфіту, яка включає наступні вправи: біг, віджимання від підлоги, підйоми корпусу для пресу, стрибки на тумбу, біг в упорі лежачи, коліна до ліктів на перекладині, підтягування, віджимання на брусах, повітряні присідання, гіперекстензія, бурпі, подвійні стрибки на скакалці, кидки набивного м'яча у ціль, носки до перекладини, ходьба випадами. Додаток 1.

Матеріали дослідження опрацьовані за допомогою математичного аналізу. Оцінювання рівня формування тактичних дій в тренувальному процесі з практичної стрільби проводилося з урахуванням завдань визначених Курсом стрільб зі стрілецької зброї та озброєння бойових машин Національної гвардії України затвердженого Наказом командувача НГУ від 28.10.2016 №727 у в/ч 3018 (сmt Гостомель, Київської обл.).

Формування тактичних дій перевірялися за такими показниками: результат стрільби (очки) та загальний час виконання вправи.

Задля точності експерименту з формування тактичних дій в тренувальному процесі з практичної стрільби для двох груп використовувалися наступні вправи з практичної стрільби на початковому етапі:

1. Вправи для стрільб з пістолета: 2 (стрільба з місця на кучність з перенесенням вогню в обмежений час удень), 7 (стрільба з місця по цілях з перенесенням вогню в обмежений час удень), 10 (стрільба під час руху по нерухомій цілі);

2. Вправи для стрільб з автомата: 3 (стрільба з місця на кучність з поворотом та перенесенням вогню вдень), 6 (кучна стрільба з різних положень на середині відстані вдень), 7 (стрільба по нерухомій цілі з різних положень в

обмежений час удень/стрільба з місця по цілях, що з'являються в обмежений час удень).

РОЗДІЛ 3. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Програма удосконалення організації тактичної підготовки в тренувальному процесі з практичної стрільби

Зміст тактичної підготовки становили фізичні вправи, спеціальні знання й організаторсько-методичні навички та вміння. Фізичні вправи виконувалися з урахуванням вікових особливостей, з обов'язковим дотриманням заходів безпеки, гігієнічних умов та активним використанням оздоровчих сил природи.

При виконанні фізичних вправ і вправ з практичної стрільби використовувалися такі способи організації:

- індивідуальний, що передбачає проведення індивідуального навчання фізичним вправам;
- груповий, що передбачає виконання вправ у складі груп одночасно на декількох навчальних місцях з почерговою зміною місць;
- фронтальний, що передбачає одночасне виконання вправ усіма, хто навчається, на одному навчальному місці (на кожному з навчальних місць);
- поточний - характеризується визначенням порядком виконання вказаних вправ тими, хто навчається, поточно;
- круговий, включав виконання вправ почергово на кожному з декількох визначених навчальних місць (точок) з їх зміною за встановленою послідовністю;
- змагально-круговий, який передбачав тренування круговим методом за визначеними правилами змагань.

Навчально-тренувальні заняття складалися з трьох частин: підготовчої, основної і заключної.

Під час підготовчої частини заняття (7-10 хв.) вирішувалися завдання з організації тих, хто займається, здійснювалася підготовка їх організму до фізичних навантажень.

Зміст підготовчої частини складали тактичні прийоми, вправи на увагу, загальнорозвивальні і спеціальні вправи, які підбиралися залежно від змісту основної частини заняття. Загальнорозвивальні вправи включали вправи на потягування, вправи для м'язів шиї, рук і плечового поясу, тулуба, ніг, усього тіла, вправи в парах, стрибки на місці і комплекси вільних вправ, а також раніше вивчені прийоми і дії. Основна частина заняття проводилася протягом 30-35 хв.

Під час заняття ті, хто займалися оволодівали військово-прикладними руховими навичками, удосконалювали їх, розвивали фізичні і спеціальні якості, виховували моральні і психологічні якості, досягали бойової злагожденості підрозділів, формували вміння діяти в складних умовах.

Зміст основної частини заняття складали фізичні вправи, прийоми і дії, які передбачені програмою з фізичної підготовки. Основна частина заняття проводилася на трьох і більше навчальних місцях з подальшою їх зміною.

Виконання фізичних вправ на навчальних місцях організовувалася груповим або фронтальним способом. Під час заключної частини заняття (2-4 хв.) організм тих, хто займався, приводився у відносно спокійний стан (ходьба і біг у повільному темпі, вправи в глибокому диханні і для розслаблення м'язів), підбивалися підсумки заняття.

Комплексні заняття проводилися з метою підвищення формування тактичних дій в тренувальному процесі з практичної стрільби.

Для двох груп використовувалися наступні вправи з практичної стрільби:

1. Вправи для стрільби з пістолета:

Вправа 2. стрільба з місця на кучність з перенесенням вогню в обмежений час удень

Ціль: три мішені для визначення кучності (мішень № 24 з колом 14 см), що встановлені на рівні очей, на відстані 1 м по фронту одна від іншої.

Дальність до цілі: 10 м.

Кількість боєприпасів: 6 шт.

Час на стрільбу: 12 с.

Положення для стрільби: стоячи.

Оцінка: «відмінно» – влучити шістьма пострілами; «добре» – влучити п'ятьма пострілами; «задовільно» – влучити чотирма пострілами.

Порядок виконання: зміна (стрілець) за командою виходить на РВВ, приймає положення «вільна стійка» та доповідає «Готовий». Керівник, перевіrivши приготування стрільців, подає команду «Вогонь» (умикає хронометр). Зміна (стрілець) ідентифікує ціль чітко та голосно командою «Ціль», приймає «бойову стійку» заряджає зброю та здійснює по два постріли по кожній мішені. По закінченні виконання вправи зміщується з лінії атаки вправо або вліво з одночасним прийняттям положення «в коліно» та доповідає «Закінчив».

Вправа 7. Стрільба з місця по цілях з перенесенням вогню в обмежений час удень

Цілі: головна фігура (мішень № 5б), грудна фігура (мішень № 6) та силует ніг (мішень № 9) нерухомі, установлюються по фронту 7 м, окремо одна від одної, відповідно до будови людського тіла.

Дальність до цілі: 10-15 м.

Кількість боєприпасів: 3 шт.

Час на стрільбу: 8 с.

Положення для стрільби: стоячи.

Оцінка: «відмінно» – три влучення; «добре» – два влучення; «задовільно» – одне влучення.

Порядок виконання: зміна (стрілець) за командою виходить на РВВ, приймає положення «вільна стійка» та доповідає «Готовий». Керівник, перевіrivши приготування стрільців, подає команду «Вогонь» (умикає хронометр). Зміна (стрілець) ідентифікує ціль чітко та голосно командою «Ціль», приймає «бойову стійку», заряджає зброю та здійснює три постріли з перенесенням вогню по фронту (вправо, уліво) по трьох цілях (по одному пострілу в кожну мішень). По закінченні виконання вправи зміщується з лінії

атаки вправо або вліво з одночасним прийняттям положення «в коліно» та доповідає «Закінчив».

Вправа 10. Стрільба під час руху по нерухомій цілі

Ціль: грудна фігура (мішень № 6), що встановлена на рівні очей, нерухома.

Дальність до цілі: 25-3 м (3-25 м).

Кількість боєприпасів: 8 шт.

Час на стрільбу: необмежений.

Положення для стрільби: під час руху.

Оцінка: «відмінно» – вісім влучень; «добре» – сім влучень; «задовільно» – шість влучень.

Порядок виконання: стрілець за командою виходить на РВВ. За командою «Заряджай» приймає положення «в коліно», заряджає зброю, приймає положення «бойова стійка» та доповідає «Готовий». За командою «Вперед» у положенні «бойова стійка» вимикає запобіжник, ставить курок на бойовий звід та починає рух у напрямку цілі; під час проходження рубежів 15 м, 10 м, 7,5 м та 5 м за сигналом керівника стрільби «Вогонь» або звуковим сигналом ідентифікує ціль чітко та голосно командою «Ціль» і проводить подвійні постріли по цілі. Вогонь ведеться під час руху без зупинок. По закінченні виконання вправи зміщується з лінії атаки вправо або вліво з одночасним прийняттям положення «в коліно» та доповідає «Закінчив».

2. Вправи для стрільби з автомата:

Вправа 3. Стрільба з місця на кучність з поворотом та перенесенням вогню вдень.

Ціль: дві мішені для визначення кучності (мішень № 24 з колом Ø 14 см), що встановлені на рівні очей, на відстані 1 м по фронту одна від іншої.

Дальність до цілі: 25 м.

Кількість боєприпасів: 12 шт. (по шість серій з двох пострілів).

Час на стрільбу: необмежений.

Положення для стрільби: стоячи.

Оцінка: «відмінно» – 11-12 влучень; «добре» – 9-10 влучень; «задовільно» – 7-8 влучень.

Порядок виконання: за командою «До бою» стрілець висувається на РВВ, у положенні «в коліно» заряджає зброю, приймає положення «бойова стійка» правим (лівим) боком до цілі та доповідає «Готовий». За командою «Вогонь» стрілець здійснює поворот до цілі, ідентифікує ціль чітко та голосно командою «Ціль», вимикає запобіжник та здійснює два постріли з перенесенням вогню по фронту, ставить зброю на запобіжник та приймає положення «бойова стійка» правим (лівим) боком до цілі. Наступні серії пострілів здійснює по команді «Вогонь» або звуковим сигналом. По закінченні виконання вправи зміщується з лінії атаки вправо або вліво з одночасним прийняттям положення «в коліно» та доповідає «Закінчив».

Вправа 6. Кучна стрільба з різних положень на середині відстані вдень

Ціль: стрілок, що обороняється – поясна фігура (мішень № 7).

Дальність до цілі: 100 м.

Кількість боєприпасів: 20 шт. (по 5 шт. на кожне положення).

Час на стрільбу: необмежений.

Положення для стрільби: лежачи з упора, лежачи без упора, з коліна, стоячи.

Оцінка: «відмінно» – 19-20 влучень, «добре» – 17-18 влучень, «задовільно» – 15-16 влучень.

Порядок виконання: за командою «До бою» стрілець висувається на РВВ, приймає положення лежачи, заряджає зброю та доповідає «Готовий». За командою «Вогонь» ідентифікує ціль чітко та голосно командою «Ціль» та проводить п'ять прицільних пострілів, зміщується з лінії атаки вправо або вліво, самостійно приймає положення лежачи без упора, ідентифікує ціль чітко та голосно командою «Ціль» та здійснює наступних п'ять пострілів. Зміщується з лінії атаки вправо або вліво, самостійно приймає положення «в коліно», ідентифікує ціль чітко та голосно командою «Ціль» та здійснює чергових п'ять пострілів. Зміщується з лінії атаки вправо або вліво, самостійно приймає

положення «бойова стійка», ідентифікує ціль чітко та голосно командою «Ціль» та здійснює останніх п'ять пострілів. По закінченні виконання вправи зміщується з лінії атаки вправо або вліво з одночасним прийняттям положення «в коліно» та доповідає «Закінчив».

Вправа 7. Стрільба по нерухомій цілі з різних положень в обмежений час
удень/стрільба з місця по цілях, що з'являються в обмежений час удень

Цілі: три грудні фігури з колами (мішень № 4), що встановлені по фронту та на рівні 1 м від нижнього зрізу мішені до землі, нерухомі.

Дальність до цілі: 100 м.

Кількість боєприпасів: 9 шт. (три магазини по 3 патрони).

Час на стрільбу: 50 с для положення лежачи, 1 хв – з положення коліна та стоячи.

Положення для стрільби: лежачи, з коліна, стоячи.

Оцінка: «відмінно» – три влучення; «добре» – два влучення; «задовільно» – одне влучення з кожного положення для стрільби; загальна оцінка за трьома положеннями: «відмінно» – 8-9 влучень; «добре» – від 5 до 7 влучень; «задовільно» – 3-4 влучення. При перевищенні ліміту часу або невлученні в одну з мішеней – оцінка «незадовільно».

Порядок виконання: за командою «До бою» стрілець висувається на РВВ, приймає положення лежачи, заряджає зброю та доповідає «Готовий». За командою «Вогонь» ідентифікує ціль чітко та голосно командою «Ціль», виконує три постріли по одній мішені. По закінченні патронів у першому магазині стрілець голосно подає команду «Проблема», зміщується з лінії атаки вправо або вліво та проводить перезаряджання зброї. Самостійно приймає положення «в коліно», ідентифікує ціль чітко та голосно командою «Ціль» та здійснює три постріли по другій мішені. По закінченні патронів у другому магазині стрілець голосно подає команду «Проблема», зміщується з лінії атаки вправо або вліво та проводить перезаряджання зброї. Самостійно приймає положення для стрільби стоячи, ідентифікує ціль чітко та голосно командою «Ціль» та здійснює три постріли по третій мішені. По закінченні виконання

вправи зміщується з лінії атаки вправо або вліво з одночасним прийняттям положення «в коліно» та доповідає «Закінчив».

В експериментальній групі додатково впроваджена програма з кросфіту, яка включає наступні вправи: біг, віджимання від підлоги, підйоми корпусу для пресу, стрибки на тумбу, біг в упорі лежачи, коліна до ліктів на перекладині, підтягування, віджимання на брусах, повітряні присідання, гіперекстензія, бурпі, подвійні стрибки на скакалці, кидки набивного м'яча у ціль, носки до перекладини, ходьба випадами. Складність вправ – нормальна. Заняття проводились 5 разів на тиждень.

Заняття з контрольною вправою «21. Стрільба по нерухомих цілях зі зміною положення з ходу і заміною магазина в обмежений час удень (уночі)» проводилися у військовій формі одягу на місцевості, обладнаній окремими природними (штучними) перешкодами, або на спеціально побудованій єдиній смузі перешкод.

До змісту вправи включаються:

21 вправа

Стрільба по нерухомих цілях зі зміною положення з ходу і заміною магазина в обмежений час удень (уночі)

Цілі: група злочинців за укриттям – дві поясні фігури (мішень № 7а), нерухомі;

злочинець за укриттям – поясна фігура (мішень № 7а), нерухома;

група злочинців із заручником – дві поясні фігури (мішень № 7а) закриті на 30% мішенню «заручник», нерухомі (мал. 2).

Дальність до цілей: до групи злочинців за укриттям – 18 м, до злочинця за укриттям – 6 м, до групи злочинців із заручником – 11-12 м.

Кількість боєприпасів: 10 шт. (у першому магазині – 6 патронів, у другому – 4).

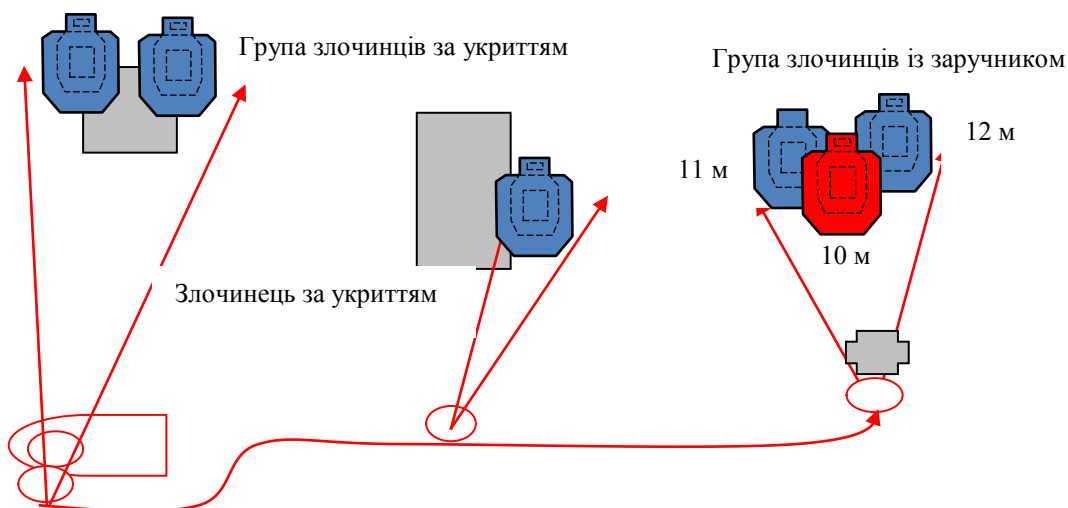
Час на стрільбу: 20 с.

Положення для стрільби: використання автомобіля як укриття, при пересуванні – використання укриття.

Оцінка: «відмінно» – 10 влучень; «добре» – 9 влучень; «задовільно» – 8 влучень у мішені, за умови поразки всіх мішеней та неураження мішені «заручник».

Порядок виконання: виконується з використанням спорядження, яке забезпечує приховане розміщення зброї. Стрілець на місці водія, руки на кермі, ступінь готовності зброї «Два». За сигналом виходить з автомобіля через ліві передні двері і, використовуючи автомобіль як укриття, вражає не менш ніж двома пострілами кожен з цілей групи злочинців за укриттям. Просуваючись до укриття, яке розміщене на відстані 12 м від автомобіля, уразити під час руху не менш ніж двома пострілами злочинця за укриттям. Злочинець за укриттям повинен бути розташований таким чином, щоб його можна було побачити тільки після проходження половини шляху до укриття. Після закінчення боєприпасів проводить швидкісне заряджання зброї та, використовуючи укриття, не менш ніж двома пострілами уражує цілі групи злочинців із заручником. Після закінчення стрільби ступінь готовності зброї «Чотири».

Порушення умов виконання вправи: руки не на кермі до початку вправи, зупинка під час переміщення від автомобіля до укриття.



Мал. 2. Схема мішеневої обстановки для виконання 21 вправи.

Експериментальна перевірка ефективності програми представлена в наступному підрозділі кваліфікаційної роботи.

3.2. Аналіз ефективності методики формування тактичних дій в тренувальному процесі з практичної стрільби

Критерієм оцінювання стрільців в тренувальному процесі з практичної стрільби обрано порівняння витрат часу на виконання пострілів у контрольній вправі 21. Стрільба по нерухомих цілях зі зміною положення з ходу і заміною магазину в обмежений час удень (уночі). Витрати часу є надзвичайно важливим показником формування тактичних дій з вправ практичної стрільби, як технічної так і тактичної.

Так, у таблиці 1 наведені загальні витрати часу на виконання вправи двома групами. Аналізувався загальний час на виконання фаз пострілу у практичній стрільбі. Отримані результати дозволили встановити, що під час стрільби експериментальна група (далі – ЕГ), показала кращі результати ніж контрольна (далі – КГ), що дає змогу стверджувати, що впроваджена програма з додаткового фізичного навантаження забезпечує формування тактичних дій, які необхідні для виконання завдань, які передбачають використання вогнепальної зброї.

№	Показники	Група	К-ть учасників	Початкова вправа	Залікова вправа	Розбіжність	Різниця
1.	Результат стрільби, очки	Е	5	36	48	12	9
		К	5	37	40	3	
2.	Загальний час, с	Е	5	135	90	45	33
		К	5	132	120	12	

Таблиця 1. Витрати часу на виконання пострілів у вправі «21. Стрільба по нерухомих цілях зі зміною положення з ходу і заміною магазину в обмежений час удень (уночі)»

Очки: 10 влучень - 10; 9 влучень - 9; 8 влучень – 8, і тд, у мішені, за умови поразки всіх мішеней та неураження мішені «заручник».

На основі аналізу даних техніко-тактичної фази виконання пострілу під час стрільби визначають особливості та інформативні показники учасників стрільби різної спортивної майстерності.

Аналіз експериментальних даних показує вплив впровадженої методики формування тактичних дій у експериментальній групі на час та результат виконання пострілу та отриманий кінцевий результат.

Так, ми бачимо, що заняття кросфітом в експериментальній групі, значно вплинуло на кінцеві показники. Систематичні заняття з фізичної підготовки забезпечують у досліджуваних формування тактичних дій, які необхідні для виконання ними завдань за призначенням у різних сферах спортивної та службово-бойової діяльності, які передбачають використання вогнепальної зброї. Так, під час регулярних фізичних навантажень в м'язових клітинах утворюються нові ядра. Ці ядра і складають основу м'язової пам'яті. Чим більше людина тренується, тим більше в її м'язах утворюється ядер. Таким чином, кожне тренування закріплює результат попереднього.

Звичайно, головну роль тут відіграє робота мозку. Він зберігає інформацію про кількість та якість м'язових скорочень. Ця інформація захована в клітинах Пуркінє. Коли дані про рухи вже збережені, мозок менше залучений в їх відтворення. Тоді певні дії доходять до автоматизму і зберігаються в м'язовій пам'яті.

Вправи які запроваджені в експериментальній групі виконуються різними групами м'язів, тренування яких дозволяє досліджуваним точніше і якісніше виконувати вправи зі стрільби, що доводить їх до автоматизму. Так, одні м'язи скорочуються більш енергійно та виконують основну роботу, інші – менш активні, але без їх участі виконання конкретного руху неможливе. Наприклад, при згинанні і розгинанні руки в ліктьовому суглобі працюють двоголовий, триголовий і плечовий м'язи. При нахилі тулуба в сторони головну роботу виконує зовнішній косий м'яз живота, але в русі бере участь і прямий м'яз живота. М'язи, скорочуючись у різній послідовності та сполученні, приводять в рух окремі частини тіла. Повторення одних і тих самих рухів стають більш

сильними, швидкими і точними, тому що вони пов'язані з удосконаленням характеристик м'язів, та їх розвитком. Тренувальний вплив на м'язові волокна всіх типів полягає в збільшенні їх діаметра, який призводить до зростання фізіологічного поперечника м'яза. Вправи, які представлені у впровадженій програмі для експериментальної групи та використовуються в тренувальних заняттях, приводять в дію ті рухові одиниці, які відповідають характеру даної вправи з практичної стрільби.

Детальний аналіз показників серед досліджуваних під час виконання змагальної діяльності дозволив встановити різницю в техніко-тактичній підготовленості між останніми з різними методиками тренування: «результат стрільби, очки» – ЕГ 12 , КГ 5 (різниця - 9 очків); «загальний час» – ЕГ 90 секунд, КГ 120 секунд (різниця – 30 секунд).

ВИСНОВКИ

1. Формування тактичних дій в навчальному процесі з практичної стрільби в системі підготовки спортсменів, курсантів та військовослужбовців, які спеціалізуються в практичній стрільбі створюються відповідні умови для розвитку і удосконалення теоретичних знань та практичних навичок (умінь). Крім цього, систематичні заняття з фізичної підготовки забезпечують у них формування тактичних дій, які необхідні для виконання ними завдань за призначенням у різних сферах спортивної та службово-бойової діяльності, які передбачають використання вогнепальної зброї.

2. Обґрунтовано програму удосконалення тактичної підготовки, яка передбачала наступні види фізичної підготовки: біг, віджимання від підлоги, підйоми корпусу для пресу, стрибки на тумбу, біг в упорі лежачи, коліна до ліктів на перекладині, підтягування, віджимання на брусах, повітряні присідання, гіперекстензія, бурпі, подвійні стрибки на скакалці, кидки набивного м'яча у ціль, носки до перекладини, ходьба випадами. Навчально-тренувальні заняття склалися з трьох частин: підготовчої, основної і заключної.

3. Експериментально перевірено ефективність програми удосконалення формування тактичних дій в навчальному процесі з практичної стрільби. Статистично достовірний приріст результатів ЕГ у порівнянні з КГ: «результат стрільби, очки» – ЕГ 12 , КГ 5 (різниця - 9 очків); «загальний час» – ЕГ 90 секунд, КГ 120 секунд (різниця – 30 секунд).

Перспективним напрямком подальших наукових досліджень визначено розроблення та експериментальну перевірку програми удосконалення занять з формування тактичних дій під час тренувального процесу з практичної стрільби.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Kyslenko D., Bondarenko V., Plisko V., Bosenko A., Danylchenko V., Kuzmichova-Kyslenko Ye., Tylchyk V., Donets I. Dynamics of security specialists' physical condition during professional training. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. No. 19 (2). P. 1099–1103. URL: <http://efsupit.ro> (DOI: 10.7752/jpes.2019.02159).
2. Plisko V., Doroshenko T., Prontenko K. Informational indicators of functional capacities of the body for teaching cadets from higher military educational institutions power types of sports. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. No. 17 (2). P. 1050–1054. URL: <http://efsupit.ro>. (DOI: 10.7752/jpes.2018.s2156).
3. Sadowska D., Krzepota J. & Klusiewicz A. (2019). Postural balance and rifle stability in a standing shooting position after specific physical effort in biathletes, *Journal of Sports Sciences*, 37:16, 1892-1898, DOI: 10.1080/02640-414.2019.1603136.
4. Біомеханіка спорту. Навчальне видання / за загальною редакцією А.М. Лапутіна. – К. : Олімпійська література, 2001. – 319 с.
5. Бондаренко В. В. Особливості тактичної підготовки працівників підрозділів патрульної поліції. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2017. Вип. 3. [Електронне видання]. Режим доступу – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadped_2017_3_5. (Серія «Педагогіка»).
6. Вербин Н. Б. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку. навч.-метод. посібник / Н. Б. Вербин, Н. Л. Височіна, С. Ф. Костів, О. В. Петрачков, В. І. Свистун, В. А. Шемчук. К. : НУОУ, 2020. 120 с.
7. Височіна Н., Білошицький В., Малахова О. Фізична підготовка і спорт у Збройних силах України: проблеми та перспективи. *Військова освіта*. 2021. Вип. 1. С. 43-55. 54

8. Виноградський І., Грибовський Р. Теорія і методика стрільби стендової: навч. посібн. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. 84 с.

9. Вправи з кросфіту [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://uan.koshachek.com/articles/krossfit-najkrashhi-vpravi-trenuvannja-plan.html>

10. Демічковський, А., Лопатьєв, А., & Пітин, М. (2015). Проблеми тактичної підготовки. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук.пр.], 10(65)15, 45–48.

11. Демічковський, А., Лопатьєв, А., & Пітин, М. (2015). Проблеми тактичної підготовки. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук.пр.], 10(65)15, 45–48.

12. Демічковський, А. Лопатьєв, А., Пітин, М., (2017). Основні визначення і положення системного підходу, математичного моделювання та інформаційних технологій спортивної науки. Теорія та методика фізичного виховання, 17(3), 117–125.

13. Єдинак Г. А. До питання про вдосконалення системи оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців Збройних сил України. Physical education, sport and health culture in modern society. 2012. Вип. 4. С. 276-280.

14. Жембровский С. М. Оптимізація системи підготовки керівників форм фізичної підготовки військовослужбовців в сучасних умовах реформування Національної гвардії України. Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія 2013. Вип. 1. С. 143-149.

15. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Круцевич Т. Ю. – Т. 1, 2. – К. :Олімпійська л-ра, 2008. – 392 с. .

16. Кузнецов М. В. Удосконалення фізичної підготовки кандидатів у підрозділи Сил спеціальних операцій Національної гвардії України : автореферат дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту. Дніпро, 2018. 23 с.

17. Кузнецов М., Федак С. Фізичний стан курсантів-кандидатів до підрозділів Сил спеціальних операцій Національної гвардії України. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2016. Вип. 24. С. 30-34.

18. Леоненко А. В., Андрущенко М. М. Психологічна підготовка допризовної молоді засобами фізичної культури та спорту. Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції. Харків: Національна академія Національної гвардії України. 2021. С. 94–96.

19. Моргунов О.А., Ярещенко О.А., Хацаюк О.В. Удосконалення прикладних навичок практичної стрільби в системі професійної освіти Національної поліції України. Честь і закон. Харків, 2018. – № 1 (56). С. 49-56.

20. Національна федерація практичної стрільби України (Міжнародні правила змагань, 2021): [електронний ресурс]. Режим доступу: <https://practical-shooting.org.ua/ipsc-rules/>.

21. Номеровський С. В. Освітньо-методична функція системи фізичної підготовки військовослужбовців і ступінь її наукового обґрунтування. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. № 3. С. 126-130. 56

23. Одеров А. М., Климович В. Б., Підлетьчук Р. В., Добровольський В. Б., Корчагін М. В. Особливості організації та змістовне наповнення систем фізичної підготовки у збройних силах держав-членів НАТО та України. Український журнал медицини, біології та спорту. 2020 Том 5, № 2. С. 271-282.

24. Одеров А. М., Логінов Д. О. Методики перевірки та оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців як складова їх професійної підготовки. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. № 1. С. 203-207.

25. Одеров А., Федак С., Кузнецов М. Фізична підготовленість майбутніх офіцерів Національної гвардії України. Молода спортивна наука України. 2016. Вип. 20. Т. 1/2. С. 274-278.

26. Палевич С., Піддубний О., Тккачук О., Золочевський В. Стан проблеми та напрями удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців Повітряних сил Національної гвардії України. Спортивна наука України. 2018. Вип. 1. С. 15-25.

27. Петрук А. П. Методична функція фізичної підготовки військовослужбовців. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. 2016. Вип. 24. С. 42-45.

28. Погребняк Д. В. Організаційно-педагогічні умови розвитку фахової компетентності начальників фізичної підготовки і спорту військових частин Національної гвардії України в системі післядипломної освіти. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки. 2018. Вип. 4. С. 160-165.

29. Про затвердження Інструкції з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України : Наказ Міністерства внутрішніх справ України № 1067 від 13.10.2014 (зі змінами від 22.07.2019 р.) : URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1375-14#Text> 57

30. Пронтенко В., Старчук О., Гусак О., Дятел А., Хлібович І., Плєва К., Рябуха О. Вплив засобів спеціальної фізичної підготовки на формування фізичної готовності майбутніх офіцерів до професійно-бойової діяльності. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2021. – Вип. 10 (141). С. 106-110.

31. Ролюк О. Спеціальна фізична підготовка військовослужбовціврозвідників. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2016. № 1. С. 57-63.

32. Романчук С., Петрук А., Балдецький А. Обґрунтування вікової періодизації військовослужбовців для занять з фізичної підготовки. Молода спортивна наука України. 2015. Вип. 19. Т. 2. С. 250-255.

33. Романчук С., Добровольський В., Мельник В. Зміст фізичної підготовки військовослужбовців з врахуванням завдань у операціях об'єднаних сил. Український журнал медицини, біології та спорту. 2019. № 4. С. 81-86.

34. Романчук С. В., Старчук О. О., Гусак О. Д. Особливості фізичної підготовки Національної гвардії України для різних військових спеціальностей. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорт. 2008. Вип. 5. С. 117-120.

35. Стасюк В. В., Фіногенов Ю. С. Перспективи розвитку системи фізичної підготовки в Збройних Силах України. Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія. 2013. Вип. 192. С. 178-185.

36. Суспо В. Гендерні аспекти фізичної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України. Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій : збірник наукових праць / за заг. ред. Л.В. Помиткіної, О.М.Ічанської. К. : ТОВ «Альфа-ПК», 2020. С. 303-307

37. Сухорада Г. І., Божко С. А., Піддубний О. Г. Вдосконалення організації фізичної підготовки військовослужбовців. Вісник Національного університету оборони України. 2012. № 2. С. 80-86.

38. Тактика: підручник / В.В. Вішняков, Г.А. Дробаха, А.А. Каленський, Є.Б. Смірнов – К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2009. – 735с.

39. Тактико-спеціальна підготовка працівників ОВС України : навч. посіб./ [С. М. Банах, В. Р. Булачек, Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова І. С. Винярчук та ін.]. Львів : ЛьвДУВС, 2011. 300 с

40. Тактична підготовка солдата, механізованого відділення і взводу: Навчально-методичний посібник / Мірошніков С.В., Каленський А.А., Шворов С.А., Сморгчов А.Б., Присяжнюк В.А. – К.: Видавництво географічної літератури «Обрії», 2008. – 128с.

41. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт: підручник / колектив авторів; за ред. Ю. С. Фіногенова. К. : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2014. 468 с.

42. Фіногенов Ю. С. Моделі фізичної підготовки як основа ефективності навчальних занять з фізичної підготовки військовослужбовців. Вісник Національного університету оборони України. 2010. № 5. С. 114-117.

43. Хацаюк О. В. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців внутрішніх військ МВС України у системі бойової підготовки. Честь і закон. 2013. № 1. С. 66-72.

44. Хацаюк О.В., Воронін А.В., Кравченко О.В., Корольов А.І. Критерії, показники та рівні сформованості готовності майбутніх офіцерів Національної гвардії України до виконання завдань за призначенням. Актуальні питання гуманітарних наук. Дрогобич, 2020. – Вип. 27 (т. 5). С. 168-176.

45. Шемчук В.А., Мудрик В.Г., Матвєєв А.Ю., Бородін С.В., Гунбіна С.Я., Кравченко О.В. Сутнісні характеристики формування готовності здобувачів вищої освіти, які спеціалізуються в прикладній стрільбі до змагальної діяльності. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2021. – Вип. 12 (144). С. 179-183.

46. Шевченко В. В. Психологічні особливості військово-патріотичного виховання учнів старшого підліткового та юнацького віку : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 1999. 187 с.

47. Шлямар І. Л. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів сухопутних військ Національної гвардії України : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Львів, 2015. 19 с. 4

48. Ясенчук В. Фізична підготовка військовослужбовців ССО в умовах українсько-російського протистояння. Humanitarium 2018. Вип. 40.2. С. 143-