

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: «ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТРІЛЬЦІВ У
ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ КУЛЬОВОЮ СТРІЛЬБОЮ»

Виконав: здобувач вищої освіти 2 курсу, групи
FKS1-M23

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Баблюк Денис Васильович

Керівник: Мисів В.М., кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

Рецензент: Юрчишин Ю. В., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2024 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПРИНЦИПИ ФОРМУВАННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В КУЛЬОВІЙ СТРІЛЬБІ	7
1.1 Наукові підходи до фізичної підготовки стрільців	7
1.2 Структура та організація тренувального процесу в кульовій стрільбі	17
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	24
2.1 Методи дослідження.....	24
2.2 Організація дослідження	34
РОЗДІЛ 3 КОРЕЛЯЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТА СПОРТИВНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ У КУЛЬОВІЙ СТРІЛЬБІ	36
3.1 Комплексна система фізичної підготовки в кульовій стрільбі	36
3.2 Стан фізичної підготовленості дівчат стрільців 18-22 років	43
ВИСНОВКИ.....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	66

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа;

ЗФП – загальна фізична підготовка;

ІГСТ – індекс Гарвардського степ-тесту;

СФП – спеціальна фізична підготовка.

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний спорт є складною, багатогранною та різнобічною складовою суспільного життя. Процес підготовки спортсмена, починаючи з базових рівнів і досягнення спортивної майстерності, представляє собою чітко організовану діяльність, спрямовану на досягнення високих результатів. Успіх спортсменів на змаганнях різного рівня головним чином залежить від правильного планування, організації та побудови тренувального процесу, а також використання додаткових чинників, які сприяють підвищенню результативності.

Зокрема, стрілецький спорт, як і сучасний спорт загалом, демонструє стрімке зростання результатів, модернізацію обладнання та ускладнення правил виконання вправ. Ці зміни формують специфічні особливості, які безпосередньо впливають на підготовку спортсменів у цьому виді спорту.

Особливість підготовки стрільців полягає у значному фізичному та психоемоційному навантаженні, яке може ускладнювати реалізацію набутих умінь і навичок, сформованих у процесі тренувань. Це обґрунтовує необхідність детальнішого вивчення процесу підготовки стрільців, зокрема пошуку нових методів і засобів, які б сприяли підвищенню ефективності тренувань.

Цій тематиці присвячено чимало досліджень, що розглядають педагогічні методики, технічні прийоми та їх ефективне використання [1; 2; 5; 7; 24; 31], удосконалення процесу підготовки стрільців у різних дисциплінах [10; 13; 22; 40; 41], а також аналіз технічних аспектів виконання пострілу [9; 16; 17; 19; 28]. Проте питання фізичної підготовки стрільців залишається недостатньо дослідженим.

Оскільки фізична підготовка є важливою складовою спортивного тренування стрільців і спрямована на покращення функціональних

можливостей організму, розвиток фізичних якостей та досягнення оптимальної спортивної форми, зростає актуальність розробки методик, які забезпечать досягнення цих цілей.

Таким чином, актуальним завданням в нашому випадку є визначення основних напрямів та особливостей підготовки стрільців, а також можливість теоретичного обґрунтування та створення методик, які сприятимуть підвищенню рівня їхньої фізичної підготовленості в умовах тренувань із кульової стрільби.

Об'єкт дослідження – оцінка фізичної підготовленості спортсменок у кульовій стрільбі та її вплив на результативність.

Предмет дослідження – процес фізичної підготовки спортсменок, які займаються кульовою стрільбою.

Мета дослідження полягає у розробці теоретичних основ і впровадженні методики, спрямованої на покращення рівня фізичної підготовленості під час тренувальних занять з кульової стрільби.

Завдання дослідження:

1. Оцінити рівень фізичної підготовленості спортсменок, які займаються кульовою стрільбою.
2. Розробити індивідуальний план тренувань, який допоможе стрільцям підвищити свої показники фізичної підготовленості та досягти кращих результатів.
3. Експериментально перевірити ефективність розробленої методики у тренувальному процесі спортсменок-стрільців.

Методи дослідження: для проведення дослідження було використано комплекс методів, що включав теоретичний аналіз науково-методичної літератури з досліджуваної проблеми, емпіричне педагогічне тестування, педагогічний експеримент та статистичний аналіз кількісних і якісних даних.

Практичне значення одержаних результатів отримані дані ляжуть в основу створення спеціалізованих тренувальних планів, які допоможуть

стрільцям підвищити рівень фізичної підготовки та, як наслідок, покращити результати у змаганнях.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на I Науковій конференції студентів і магістрантів за підсумками НДР у 2023-2024 навчальному році (Кам'янець-Подільський, 9-10 вересня, 2024 р.).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті. Баблюк Д., Самореалізація дитини у шкільній спортивній секції. Науковій конференції студентів і магістрантів за підсумками НДР у 2023-2024 навчальному році. (Кам'янець-Подільський, 9-10 вересня 2024). Кам'янець-Подільський, 2024. С. 105.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 72 сторінках, з яких 67 основного тексту, містить 12 таблиць. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків та списку 54 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. Рівномірна динаміка навантажень притаманна тренувальному процесу стрільців початкового рівня, а також спортсменів високої кваліфікації на початкових етапах підготовчого періоду. Такий підхід передбачає поступове, стабільне збільшення фізичних навантажень без різких коливань, що сприяє формуванню базового рівня фізичної витривалості, технічної майстерності та психоемоційної стійкості.

Завдяки такому чергуванню періодів інтенсивної роботи та відновлення, організм спортсмена проходить адаптаційні перебудови, що призводить до покращення спеціальної працездатності. Кумулятивний тренувальний ефект від значних навантажень першого мікроциклу проявляється через певний час у вигляді покращення ключових для стрільця параметрів: витривалості, швидкості реакції, точності та стабільності виконання вправ. Саме ці показники є вирішальними для досягнення високих результатів на змаганнях.

2. На основі проведеного аналізу та науково-методичної літератури була розроблена спеціальна методика, спрямована на покращення фізичної підготовленості спортсменок-стрільців. Результати дослідження підтвердили ефективність запропонованої методики. Систематичне виконання спеціально підібраних фізичних вправ, спрямованих на розвиток сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації, дозволило підвищити точність стрільби, зменшити час виконання вправ тощо.

3. Результати дослідження, проведеного за системою запропонованих тестів, не виявили статистично значущих відмінностей у рівні розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності) між студентками контрольної та експериментальної груп. Це свідчить про те, що запропонована програма тренувань не мала суттєвого впливу на покращення

фізичної підготовленості спортсменок у порівнянні зі стандартною програмою.

4. Результати дослідження, проведеного за системою тестів ЄВРОФІТ, однозначно підтверджують ефективність розробленої методики для покращення фізичної підготовленості спортсменок-стрільців. Було встановлено, що систематичне застосування цієї методики призвело до значного покращення таких фізичних якостей, як швидкість рухів руками, статична рівновага, кардіореспіраторна витривалість та сила кисті. Зокрема, кількість студенток експериментальної групи з високим та середнім рівнем розвитку цих якостей зросла. Отримані дані свідчать про те, що запропонована методика дозволяє не тільки підвищити рівень фізичної підготовленості стрільців, але й покращити їхні спортивні результати.

5. Результати дослідження продемонстрували позитивну динаміку фізичної підготовленості студенток експериментальної групи. Зокрема, спостерігалось значне зменшення кількості студенток з низьким та нижче середнім рівнем розвитку таких фізичних якостей, як силова витривалість, фізична працездатність, гнучкість, сила м'язів черевного пресу, швидкісно-силові здібності та швидкість. Ці дані свідчать про ефективність запропонованої програми тренувань.

6. Проведене дослідження має важливе практичне значення для тренерської роботи в кульовій стрільбі. Запропонована методика дозволяє ефективно вирішувати проблему розвитку фізичної підготовленості спортсменів, що є одним з ключових факторів досягнення високих результатів у цьому виді спорту. Отримані дані можуть бути використані для розробки індивідуальних планів тренувань та оптимізації навчально-тренувального процесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонов С. В., Демічковський А. П., Лопатьєв А. О., Ткачек В. В. Аналіз фаз пострілу під час виконання стрілецьких вправ. *Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті*: матеріали XI Міжнародної наукової конференції (Львів-Харків). Львів: 2015.– с.39-43.
2. Банах С. М. Вагомість основних чинників розсіювання куль у спортивно-прикладній стрільбі з пістолета : метододичні рекомендації / упоряд. С. М. Банах. Львів : ДНУ, 2004. 24 с.
3. Банах С. М. Диференціація чинників розсіювання пробойн у спортивно-прикладних стрілецьких вправах. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 8, Т. 1. С. 27–33.
4. Банах С. М. Методика діагностування помилок у техніці виконання влучного пострілу. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2005. Вип. 9, Т. 1. С. 254–255.
5. Банах С. М. Оптимізація часових характеристик спортивно-прикладної стрілецької вправи ПМ-5. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2003. Вип. 7, Т. 3. С. 27–33.
6. Банах С. М. Техніко-тактична підготовка стрільців у спортивноприкладних вправах з пістолета: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.01. Львів, 2004. 20 с.
7. Безверхня Г. В. Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів : монографія. Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. 223 с.
8. Бондарчук А. П. Періодизація спортивного тренування. Київ: Олімпійська література, 2005. 304 с.

9. Власов А.П., Лопатьєв А. О., Виноградський Б. А., Демічковський А. П. Аналіз рухових дій при виконанні стрілецьких вправ. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. Чернігів, 2010. С. 561–565.

10. Вовканич Л. В. Вікова анатомія і фізіологія : навч. посіб. для практ. Занять. Львів : ЛДУФК, 2016. 208 с. 12. Вовканич А. С. Працездатність окремих груп спортсменів при виконанні повторних статичних навантажень: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Тернопіль, 1996. 24

11. Волков Л. В. Теорія и методика дитячого та юнацького спорту : навч. посіб. для студ. вузів фіз. культури та ф-тів фіз. виховання. Київ: Олімп, література, 2002. 294 с.

12. Воронов А. В. Імітаційне біомеханічне моделювання як метод вивчення рухових дій людини. *Теорія і практика фіз. культури*. 2004. № 2. С. 4–51.

13. Гасюк І. Л. Оцінка фізичного розвитку дівчат 11-14 років на основі типологічного підходу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2010. Випуск №6. С. 56-60.

14. Гачечиладзе Я. В. Витривалість стрільця [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://www.shooting-ua.com/books/book_110.htm.

15. Демічковський А. П., Лопатьєв А. О., Пітин М. П. Еволюція правил змагань зі стрільби кульової з гвинтівки. *Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал*. 2015. № 3. С. 41–44.

16. Демічковський А. П., Лопатьєв А. О., Пітин М. П. Проблеми тактичної підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт. 2015. Вип. 10 (65) 15. С. 45–48.

17. Ельцова В. А. Особливості формування раціональної мікрокінемаструктури в стрільковому спорті. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2003. Вип. 6. С. 141–142.

18. Іткіс М. А. Етапи підготовки стрільця [Електронний ресурс]. Режим доступу: [http://www.shooting-ua.com/books/book_154.htm].

19. Жилко Б. Хронометрування стрільби з матчевого пістолета як метод оцінки готовності стрільця [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://www.shootingua.com/arhiv_sorevnovaniy/methods_7.htm.

20. Заневський І. П. Модель техніки прицілювання юного стрільця із пневматичного пістолета. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. праць Волинського національного ун-ту імені Лесі Українки. 2009. № 3 (7). С. 97- 102.

21. Калиніченко О. М., Лопатьєв А. О. Психофізіологічні особливості цільової точності під час виконання пострілу з сучасних стрілецьких видів зброї. *Теорія та методика фізичного виховання: науково-методичний журнал*. 2010. №2. С.16–18, 35–42.

22. Коваль О.Г. Методичні рекомендації для занять зі стрільби з пневматичної гвинтівки / О.Г.Коваль. – Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006», 2017. – 48 с.

23. Коваль О.Г. Фізична підготовка стрільців-кульовиків / О.Г.Коваль. – Кам'янець-Подільський: Видавець ПП Зволейко Д.Г., 2018. – 64 с.

24. Каранковський О. В. Методика тренування без патронів стрільців-початківців. *Стрілецька підготовка в олімпійських видах спорту* : зб. наук.-метод. праць 2003. С. 44-45.

25. Коростильова Ю. Тренувальні постріли з використанням стиснутого повітря на етапі спеціалізованої базової підготовки стрільців з пневматичного пістолета. *Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини*. 2011. С. 134–141.

26. Ложкін Б. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», схвалено Указом Президента України від 9 лютого 2016 року, №42, 2016. Фізичне виховання в рідній школі. Випуск №4. С. 2-5.

27. Лопатьєв А. О., Власов А. П., Трач В. М., Івашко М., Демічковський А. П. Енергетичні та інформаційні аспекти аналізу рухових дій людини у стрілецьких видах спорту. *Електроніка та інформаційні технології (ЕлІТ): матеріали IV науково-практичної конференції*. 2012. с.123–125.

28. Мартинова Н. М. Визначення мотивів та інтересів студенток ВНЗ до занять з фізичного виховання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Київ, 2015. Випуск №32(57)15. С. 220-222.

29. Марченко С. І. Вікові особливості фізичного розвитку школярів. Актуальні проблеми фізкультурної освіти : Матеріали II електронної наукової конференції Харків, 2016. С. 50-51.

30. Марчик В. І. Формування навички правильної постави. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2016. Випуск №139, т. 2. С. 106-108.

31. Москаленко Н. В., Єлісеєва Д. С. Аналіз рівня соматичного здоров'я дітей старшого шкільного віку. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Випуск №118(3). С. 189-192.

32. Мотречко В., Бермудес Д. Моделювання в системі спортивного тренування стрільців. *Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання*: матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції, яку присвячено 40-річчю створення Навчально-наукового інституту фізичної культури, 2021. С. 101.

33. Мотречко В., Бермудес Д. Фізична підготовка спортсменів стрільців: *Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту*: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції, 2021. С.12-15.

34. Носко М. О., Гаркуша С. В., Бріжата І. А. Метрологічний контроль у фізичному вихованні і спорті [Текст] : навч. посіб. для студентів спец. «Фізичне виховання» Київ : Леся, 2012. 263 с.

35. Огірко І. В. Моделювання системи ефективних рухових дій стрільців. *Стрілецька підготовка в олімпійських видах спорту* : зб. наук.метод. праць. 2005.С. 40–44.

36. Павлюк Є. О. Модельні характеристики стрільби у олімпійській вправі «Рухома Мішень». *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. 2004.Вип. 8, Т. 1.С. 309–313.

37. Павлюк Є. О. Удосконалення техніко-тактичної підготовки спортсменів у стрільбі по рухомих мішенях: автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.01. Львів. 2004. 20 с.

38. Павлюк Є. О. Специфіка техніко-тактичної підготовки спортсменів зі стрільби кульової у пістолетних вправах. *Спортивна наука України*. 2009. № 7 (27). С. 6–19. Режим доступу: <http://www.sportscience.org.ua/index.php/Arhiv.html>.

39. Павлюк Є. О., Магмет Т. М., Петрів О. С. Моделі просторовочасових параметрів швидкісної стрільби з пістолету. *Спортивна наука України*. 2009. № 8 (28). С. 67–83. Режим доступу: <http://www.sportscience.org.ua/index.php/Arhiv.html>.

40. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2021. 682 с.

41. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія і її практичні додатки. Київ : Олімп. літ. 2015. Кн. 1. 680 с.

42. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія і її практичні додатки. Київ : Олімп. літ. 2015. Кн. 2. 752 с.

43. Погодіна С., Кововальчук В., Мельник С. Значення антропометричних параметрів стрільців у кульовій стрільбі. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту*. 2004. Вип. 8, Т. 1. С. 323–325.

44. Полякова Т., Юрчик Н. Технологічні основи підхода до діяльності стрільця. *Інформаційно-аналітичний бюлетень з актуальних проблем фізичної культури та спорту*. Полтава. 2010. Вип. 9. С. 9–23.

45. Прозар М., Алексєєв О., Петрова Ю. Метрологічний контроль у фізичній культурі і спорті. Навчальний посібник [для факульт. фіз. куль. закладів вищої освіти III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський : «Віт'А Друк», 2023. 90 с.

46. Пятков-Мельник В. Т. Стрілецько-спортивна наука України (2001-2005). *Спортивна наука України*. 2006. № 6 (7). 371 с., іл. Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/e-journals/SNU/2006-6/index.html>.

47. Розвиток фізичної культури та спорту: новітні виклики, проблеми та перспективи: матеріали Міжнародної онлайн-конференції студентів, аспірантів і молодих вчених, 28 жовтня 2022 року. Миколаїв: НУК імені адмірала Макарова, 2022. 242 с.

48. Сальніков О. Технічні засоби в тренуванні стрільців-спортсменів. *Молода спортивна наука: України : зб. наук, пр. з галузі фіз. культури та спорту*. 2004. Вип. 8, Т. 1. С. 255–257.

49. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навчальний посібник. Суми : Сумський державний університет, 2022. 184 с.

50. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця : ТОВ "Планер", 2018. 418 с.

51. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закладів з фіз. виховання та спорту / під ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 1. Київ : Олімпійська література, 2008. 392 с., іл.

52. Шавала Н. Варіанти підвищення ефективності початкової підготовки стрільців. *Проблеми формування здорового способу життя молоді : матеріали Всеукр. наук.-прак. конф.* 2007. С. 344.

53. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. Київ : 2013. 136 с.

54. Шкребтій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. Київ: Олімпійська література, 2005. 258 с.