

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту**

**ФОРМУВАННЯ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ
СПОРТСМЕНІВ-ПОЧАТКІВЦІВ З КУЛЬОВОЇ СТРІЛЬБИ
ІГРОВИМ МЕТОДОМ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ**

Кваліфікаційна робота

на здобуття другого ступеня вищої освіти «магістр»

Виконав (-ла): студентка
групи 121 – М
Спеціальності:
Освітня програма:

**Мусулевська Олена
Олександрівна**

Керівник: проф. Пітин М.П.

Рецензент: к.фіз.вих., доц.
Степанюк С.І.

Херсон, 2020

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І ІГРОВОГО МЕТОДУ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ В ТЕОРІЇ СТРІЛЕЦЬКОГО СПОРТУ	7
1.1. Модельні характеристики психофізичної підготовленості спортсменів-стрілків	7
1.2. Особливості навчально-тренувального процесу спортсменів з кульової стрільби	11
1.3. Ігровий метод спортивного тренування, як складова підготовки спортсменів-початківців з кульової стрільби, теоретичні складові	14
Висновки до Розділу 1	17
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ...	18
2.1. Контингент і методи дослідження	18
2.2. Організація дослідження	24
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІГРОВОГО МЕТОДУ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ НА КОМПОНЕНТИ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕННОСТІ СТРІЛЬЦІВ-ПОЧАТКІВЦІВ	26
3.1. Оцінка складових психофізичної підготовки спортсменів-початківців з кульової стрільби на етапі констатуючого дослідження	26
3.2. Експериментальна методика використання ігрового методу спортивного тренування в процесі підготовки спортсменів-початківців з кульової стрільби.	30
3.3. Вплив експериментальної методики на складові	

психофізичної підготовленості спортсменів-початківців з кульової стрільби.	36
3.3.1. Вплив на психологічний компонент психофізичної підготовленості спортсменів-початківців з кульової стрільби . .	36
3.3.2. Вплив на компонент фізичної підготовленості, як психофізичної складової спортсменів-початківців з кульової стрільби	38
Висновок до Розділу 3	41
РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	43
ВИСНОВКИ	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	47
ДОДАТКИ	52

ВСТУП

Актуальність. Застосування ігрового методу в системі спортивного тренування спортсменів-початківців не втрачає актуальності. Як відомо, ігровий метод передбачає внесення емоційного компоненту ігор, або змагань в певний процес вивчення та вдосконалення техніки чи фізичних якостей, (Ацунц Лерн, 2006) [2, С.24]. Особливості використання ігрового методу спортивного тренування висвітлюються рядом корифеїв науки сфери Фізична культура і спорт у фундаментальних працях серед яких Волков Л.В. (2002) [5], Костюкевич В.М. (2018) [10], Матвєєв Л.П. (1999) [16], Платонов В.М. (1997, 2004) [23, 24] та інші.

Ігровий метод широко використовується тренерами в процесі спортивної підготовки спортсменів на різних етапах і в різноманітних видах спорту. Так, Наумчук В. (2018) досліджував застосування рухливих і навчальних ігор в підготовці юних футболістів [19], Шейко Л.В. (2019) вивчав застосування рухливих ігор для розвитку плавців-початківців [38], Наумчук Р. (2012) оцінював роль використання ігор в навчально-тренувальному процесі легкоатлетів, а Яременко В. (2012) вивчав питання організації тренувального процесу борців-початківців [41].

Дослідженнями питань підготовки саме спортсменів-стрільців на різних етапах, періодах спортивного тренування займалися такі науковці як: Петрук І.Д. (2010) [21], Снісаренко А.Г., Шаріпова Д.С. (2016) [33], Пятков-Мельник В.Т. (2006) [28], Рудий Р.М. (2005) [30], проте, по окремих складових або психологічної або фізичної. У зв'язку з цим, наше дослідження спрямоване на експериментальне вивчення комплексного впливу ігор, а саме на психфізичну підготовленість спортсменів-стрільців, що на нашу думку, на сьогодні, із порушенням

циклічності навчально-тренувального процесу спортсменів у зв'язку із всесвітньою пандемією COVID 19, є актуальним.

Мета дослідження – дослідити вплив ігрового методу спортивного тренування на формування складових психофізичної підготовленості спортсменів-початківців з кульової стрільби.

Завдання дослідження:

1. Вивчити тенденції використання ігрового методу спортивного тренування в тренувальній діяльності загалом, й у кульовій стрільбі безпосередньо.

2. Оцінити рівень складових психофізичної підготовленості спортсменів-початківців з кульової стрільби.

3. Розробити і експериментально обґрунтувати ефективність застосування ігрового методу спортивного тренування у формуванні психофізичної підготовленості стрільців-початківців.

Об'єкт дослідження – ігровий метод спортивного тренування в навчально-тренувальному процесі спортсменів-початківців з кульової стрільби.

Предмет дослідження – психофізична підготовленість спортсменів-початківців з кульової стрільби, як фактор впливу ігрового методу спортивного тренування.

Теоретична значущість роботи полягає в теоретико-інформаційному огляді питання формування психофізичної підготовленості спортсменів-стрільців етапу початкової підготовки ігровим методом спортивного тренування, що розширить спектр теоретико-методичного матеріалу відносно даного напрямку дослідження.

Практична значущість роботи Матеріали нашої освітньо-кваліфікаційної роботи рівня «Магістр» стануть в нагоді тренерам ДЮСШ з кульової стрільби у власній практично-професійній

діяльності, студентам спеціальності 017 Фізична культура і спорт під час підготовки наукових статей, рефератів, курсових проектів тощо.

Апробація досліджень. Певні результати дослідження доповідалися на засіданнях кафедри олімпійського та професійного спорту, а також за матеріалами дослідження опублікована наукова стаття у збірці I International Scientific and Practical Conference SCIENTIFIC COMMUNITI: INTERDISCIPLINARY RESEARCH held on September 26-28, 2020 in Hamburg, German [18].

Структура та обсяг роботи. Освітньо-кваліфікаційна робота рівня «Магістр» викладена на 46 сторінках комп'ютерного тексту, містить 11 таблиць, 2 рисунки. Складається з вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. У роботі використано 41 літературно-інформаційне джерело.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І ІГРОВОГО МЕТОДУ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ В ТЕОРІЇ СТРІЛЕЦЬКОГО СПОРТУ

Стрілецький спорт – вид спорту, в якому спортсмени змагаються з вогнепальної чи пневматичної зброї. Він включає наступні види: кульову, стендову, практичну і снайпинг. Кульова і стендова види стрілецького спорту являються Олімпійськими видами спорту (з 1896 року, Афіни). Варто зазначити, що змагання з стрілецького спорту проводяться згідно правил, що встановлює Міжнародна федерація стрілецького спорту (ISSF).

В нашій освітньо-кваліфікаційній роботі детально розглядається і досліджується один з видів кульової стрільби, а саме – стрільба з пневматичної гвинтівки по спеціальним мішеням на влучність.

1.1. Модельні характеристики психофізичної підготовленості спортсменів-стрілків

Неустанно фахівці спортивної діяльності вивчають психологічний критерій спортивної підготовки і результативності досягнень. Стрілецький спорт не є виключенням. Оскільки стрілецький спорт – це вид спорту, який характеризується психологічним навантаженням і перенавантаженням, акцент на психологічний критерій тренування є актуальним і важливим.

Так, дослідниця Пригодська Ю.В. (2014) розглядала складові психологічної підготовленості стрільців-пістолетчиків. Вона зазначила, що домінантним в підготовці стрілка є все ж таки психологічні складові підготовленості, а саме: формування сконцентрованості, уваги, формування вольової функції. В її статті зазначено, що

досвідчені, висококваліфіковані спортсмени-стрільці достатньо вміло вміють управляти власним як психологічним станом, а от юним спортсменам потрібно дане вміння формувати тривалий час в ході тренувальних занять [26].

В результаті психологічної підготовки у спортсменів-стрілків мають закріплюватися такі психологічні якості: стійкість ЦНС до зовнішніх факторів впливу, власна впевненість, рішучість, вміння застосовувати як ідеомоторне тренування, так і аутогенне. Важливою складовою психологічної підготовленості у спортсменів-стрілків є пам'ять, як зорова, так і м'язова.

Важливим в підготовці спортсменів-стрілків є надійність їх психологічного стану як в навчально-тренувальному процесі, так і під час виконання змагальної вправи. Надійність, як складова психологічної підготовленості формується на основі систематичного контролю і впливу на складові психіки спортсменів. Враховується поведінковий критерій під час вдалої чи не вдалої стрільби, індивідуальні особливості характеру, темпераменту, а також віковий фактор і фактор спортивної досвідченості.

Дослідниця Шаріпова Д.С. у науковій праці акцентує увагу на вміння спортсменами-стрілками самостійно саморегулювати власні психологічні стани, адже присутня висока відповідальність перед спортсменами під час виконання вистрілів. Вміння моделювати і розібрати власні дії по секундах і відтворити їх не допускаючи хвилювання, це потребує від спортсменів багатолітньої праці над собою [37].

Важливою складовою високого рівня психологічної підготовленості спортсмена-стрілка є емоційна стійкість. Саме ця психологічна якість дозволить спортсменові на будь-якому етапі підготовки вдало продемонструвати власну техніко-тактичну

майстерність. Оскільки зайві емоції в стрілецькому спорті лише шкодять результату.

Проаналізувавши домінуючі складові психологічної підготовленості спортсмена стрілка, ми можемо відтворити її психологічну модель. Так, модель психологічної підготовленості складають наступні якості, на які потрібно звертати тренеру: вміння опанувати себе, зосередження, сконцентрованість, упевненість у власних силах, рішучість, вірне сприйняття ситуації, пам'ять, надійність психологічного стану.

Не дивлячись, що стрілецький спорт – це спорт статистичного характеру, від спортсменів-стрілків на кожному з етапів підготовки вимагається достатньо високий рівень фізичної підготовленості. Як зазначає Собко І.П. [34] в вихідному положенні стрілків під час виконання стрілецької вправи всі м'язи тіла знаходяться в статистичному напруженні, і якщо спортсмен є фізично не підготовлений, то він якнайшвидше почне відчувати больові відчуття в м'язах, що негативно вплине на психофізичну стійкість загалом і на спортивний результат безпосередньо [34]. Як і в усіх видах спортивної діяльності, фізична підготовка поділяється на загальну і спеціальну. Загальна фізична підготовка стрільців є фундаментальною для формування спеціальних фізичних якостей. На її основі тренери у спортсменів розвивають функціональні можливості, формують необхідні рухові вміння та навички. Виділяють домінуючі та другорядні фізичні якості для спортсменів-стрілків. Серед домінуючих ми можемо вказати: статична силова витривалість, координаційні здібності (спритність), швидкість, силові здібності; до другорядних – гнучкість.

Так, статична силова витривалість – це здатність стрілка, який знаходиться в певному вихідному положенні, певний час утримувати робоче напруження м'язів без змін [11].

Спритність для стрілка – це прояв технічної майстерності і психологічних якостей спортсмена, яка проявляється в системі «стрілок-зброя» [12].

Швидкість є важливою фізичною якістю для стрілка, адже її прояв відбувається в напрямках швидкого реагування в екстрених ситуаціях і в виконанні руху в певному темпі з певним числом рухів в одиницю часу.

Кожна з фізичних якостей має прояви в більшому чи меншому значенні на кожному з етапів підготовленості спортсменів. Засоби загальної фізичної підготовки в основному застосовують в підготовчій частині тренування, в паузах, і в заключній частині тренування для відновлення або для переключення на інший прояв рухової діяльності спортсменів. Загалом, загальна фізична підготовка спортсменів-стрільців передбачає наступні вирішення завдань:

1. Зміцнення здоров'я та всебічний, гармонійний розвиток спортсменів.
2. Підвищення функціональних можливостей спортсменів.
3. Набуття необхідних рухових навичок.
4. Підвищення працездатності організму спортсменів.
5. Попередження негативного впливу від занять стрілецьким спортом на організм спортсмена.
6. Активний відпочинок для ЦНС.

Спеціальна фізична підготовка стрільців передбачає формування чітких рухових дій в процесі стрільби. Наприклад: формування витривалості до статичних положень, одна з спеціальних фізичних якостей стрільців, яку важливо розвивати в процесі спортивного тренування. В свою чергу, спеціальна фізична підготовка стрільців спрямована на:

1. Спрямоване тренування сили задіяних груп м'язів в стрілецькій вправі.

2. Підвищення статичної витривалості до тривалої статичної роботи.

3. Усунення недоліків техніко-тактичних складових.

4. Розвиток спеціальних фізичних відчуттів спортсмена-стрілка.

Серед яких виділяють: відчуття часу, здатність координуваних чітких дій, відчуття відстані, відчуття зусиль, відчуття витримки.

Для спортсменів високої спортивної кваліфікації притаманна інтегральна підготовка, яка поєднує важливі складові зазначених видів підготовленості. Варто зазначити, що в формуванні фізичної підготовленості спортсменів-стрілків різної спортивної кваліфікації важливу роль має відводитися індивідуальному підходу в фізичній підготовці спортсменів, варто враховувати і вести облік тренувальних ефектів під час формування тієї чи іншої складової як загальної, так і спеціальної видів фізичної підготовленості.

1.2. Особливості навчально-тренувального процесу спортсменів з кульової стрільби

Процес спортивної підготовки обумовлений нормативними документами, домінуючим з яких є програма для ДЮСШ з кульової стрільби. На основі даного документа визначимо основні складові процесу підготовки спортсменів-стрілків.

Так, згідно програмі, спортивний відбір до груп початкової підготовки починається з середнього шкільного віку, а саме з 10-11 років. Серед груп підготовки з кульової стрільби розрізняють групи початкової підготовки (1-й рік і більше 1-го року), групи попередньої базової підготовки (1-й, 2-й, 3-й рік навчання, і більше 3), групи спеціалізованої базової підготовки (1-й, 2-й і більше 2), групи підготовки до вищих досягнень (весь термін) [11, 12].

Для раціонального комплектування груп і організації навчально-тренувального процесу рекомендується формувати групи за спеціалізаціями у такі відділення: пістолетне; гвинтівкове; по мішені, що рухається.

До секції кульова стрільба може відбуватися спортивний набір і спортивний відбір. В процесі спортивного відбору юні спортсмени складають контрольні нормативи з загальної фізичної підготовки: біг 30, біг 1000 метрів, віджимання від підлоги, підтягування на поперечині, човниковий біг 4x10 метрів. Випробування зі спеціальної фізичної підготовленості починають проводитися тільки після 1-го року початкової підготовки.

Кожен етап підготовки спортсменів-стрільців обумовлений рядом завдань і контрольних заходів, на які тренеру варто орієнтуватися. Кожен з етапів передбачає всі види спортивної підготовки: загальну, спеціальну фізичну підготовку, технічну, тактичну, психологічну, теоретичну і інтегральну. Відносно обраного нами напрямку дослідження охарактеризуємо лише ті етапи в яких зосереджені спортсмени-початківці відділення пневматичної гвинтівкової стрільби.

Так, для гвинтівкового відділення для **груп початкової підготовки** висуваються наступні вимоги [11, 12]:

- розучення техніки приготування до стрільби лежачи (положення тулуба, ніг, рук, голови, тримання зброї та прикладка) з упору та з використанням ременя.

- розучення прийомів зарядження і розрядження зброї;
- сформувати правильне дихання;
- вивчення техніки стрільби лежачи;
- стрільба на купчастість;
- імітація цілісного виконання пострілу;
- стрільба без врахування очок і на результат.

Для груп **попередньої базової підготовки** згідно програми висуваються наступні вимоги [11, 12]:

- розучення різних варіантів готовності до стрільби;
- імітація виконання пострілу;
- удосконалення стрільби лежачі;
- індивідуальний підбір прицільних пристроїв;
- вивчення і формування техніки стрільби стоячи і з коліна;
- стрільба з коректуванням і само коректуванням;
- індивідуальний підбір темпу стрільби;
- стрільба з різним управлінням спуску;
- стрільба на результат;
- контрольна стрільба.

Відносно засобів і методів спортивного тренування, то відповідно на етапі початкової підготовки більший відсоток припадає на загальну фізичну підготовку за допомогою яких вирішуються наступні завдання: розвинення гармонійної особистості, різнобічне фізичне розвинення юних спортсменів, формування мотивації до занять кульовою стрільбою, розвинення необхідних емоційно-вольових якостей. Для груп попередньої базової підготовки на основі засобів і методів спортивного тренування необхідно вирішувати і ряд специфічних завдань: протидія негативному впливу на організм дитини занять стрільбою, розвиток спеціальних психологічних якостей, гармонійний розвиток фізичних якостей і формування специфічних якостей для стрілка, формування стійкого прагнення до досягнення високого спортивного результату в обраному виді стрільби.

Зазначимо, що стрілецький спорт – це вид спорту з високим ризиком отримання таких травм як: вогнепальні рани, рани плеча і передпліччя, сколіоз у слабо вираженій формі, запалення сухожиль, травми і потертості кистей рук. У зв'язку з цим, домінуючим завданням на етапах початкової підготовки серед перерахованих вище

є все ж таки формування основ знань у юних спортсменів-стрілків правил техніки безпеки і профілактики травм під час навчально-тренувальних занять. В методичному посібнику Микитчик О.С. [17] наведені ряд рекомендацій з техніки безпеки під час занять стрільбою, як на нашу думку є важливим і обов'язковими до дотримання. Так, спортсмени мають пам'ятати, що заборонено: прицілюватися в мішені навіть із незарядженої зброї, якщо в їхньому розташуванні перебувають люди або тварини, заряджати або передавати зброю до команди керівника стрільби; стріляти з несправної зброї; відходити з місця занять без дозволу керівника; брати без дозволу керівника зброю та боєприпаси; виконувати самовільно вправи зі зброєю; направляти зброю в сторони та у тил, а також у людей або тварин, у якому б стані зброя не перебувала (незаряджене, навчальне, розібране); відволікати від занять інших [17]. Тренер, має не лише донести до відома дані заборонені дії, а й контролювати обізнаність спортсменів і суворе їх дотримання. Загалом тренер і спортсмени-стрілки мають виконувати планомірно зазначені основи навчально-тренувального процесу.

1.3. Ігровий метод спортивного тренування, як складова підготовки спортсменів-початківців з кульової стрільби, теоретичні складові

Ігровий метод спортивного тренування дуже популярний для тренерів в навчально-тренувальному процесі з спортсменами початківцями, хоча недооцінений оскільки загалом, на заняттях, застосовуються рівномірний, інтервальний, повторний, змагальний методи спортивного тренування. Ігровий метод спортивного тренування тренери застосовують з різноманітною метою, так професор Пітин М.П. [22] використовував ігровий метод спортивного тренування для теоретичної підготовки лучників на етапі початкової

підготовки, а саме використовував гру в пазли з фото відомих спортсменів [22].

Тренер зі стрільби Вельховська О.А. [4] запропонувала застосовувати в процесі підготовки спортсменів з кульової стрільби психотехнічні ігри, які б формували у юних підопічних сенсомоторні відчуття [4].

Як зазначається на електронному ресурсі Стрілковий портал України [35], в процесі тренувальних занять спортсменів-стрілків варто застосовувати ігровий метод тренування для підтримання інтересу до виду спорту, для активізації уваги, для створення спортивного азарту, для уникнення монотонності спортивного тренування, для розвитку витривалості, для формування психологічних навичок й формування волі до перемоги й вміння витримувати необхідний час в очікуванні. На даному порталі зазначається, що саме стрілкові ігри в заключній частині тренувального заняття спортсменів-стрілків є важливим засобом для формування необхідних психофізичних якостей спортсменів [35].

Застосування ігрового методу спортивного тренування дозволяє створити рухову основу для удосконалення координаційних здібностей, які важливі у формуванні спортивної техніки. Систематичне проведення різнопланових ігор дозволяє створити у юних спортсменів певний арсенал рухових дій, на основі якої формується легше руховий навик. Ігровий метод – це не лише метод рухової активності, а й метод для активного інтелектуального мислення. Вміння відчувати час, відстань розраховувати власні сили набагато легше і цікавіше формується в процесі ігрового методу спортивного тренування. Ігровим методом можливо моделювати певні змагальні ситуації. Важливим фактом є своєчасне включенні гри в тренувальне заняття для позитивного ефекту від неї.

Дослідниця Овсяннікова Л.А. [20] рекомендує застосовувати ігрові вправи для розвитку таких якостей як глазомір, спостережливість, влучність, правильне дихання, для зорово-моторної координації з дуже юними спортсменами-стрілками вже в дошкільному віці, якщо батьки вирішили спрямовувати дитину у стрілецький спорт [20].

В теорії спортивного тренування існує загальноприйнята класифікація ігор, як складових ігрового методу. В таблиці 1.1. ми відобразили класифікацію ігор за переважним проявом та розвитком фізичних якостей.

Таблиця 1.1.

Класифікація ігор за переважним проявом та
розвитком фізичних якостей

Фізичні якості	Характеристика ігрових дій
1. Координація рухів.	Ігри, які потребують переходу від одних дій до інших, по раптовим завданням, сигналам. Ігри, які потребують зосередження уваги на деяких діях одночасно.
2. Швидкість.	Ігри, які потребують швидких відповідей на зорове, тактильне торкання, звукові сигнали.
3. Сила.	Ігри із короткочасними м'язовими напруженнями, статичного та динамічного характеру.
4. Витривалість	Рухливі ігри із не однократними повтореннями активних, енергійних рухів. Дії чергуються із короткими паузами для відпочинку, переходами від одних видів руху до інших.

Як зазначають автори статті Базильчук В., Дутчак Ю. [3] на сьогоднішній день, в літературних джерелах зустрічається наступна класифікація рухливих ігор, яка є науково вивчена та обґрунтована

українськими вченими: за віковими особливостями; за розвитком фізичних якостей; за ступенем фізичного навантаження (розподіляють за ЧСС або за характером вправ); - за релігійними уподобаннями; за кількісним складом учасників [3]. В таблиці 1.2. ми відобразили класифікацію ігор за ступенем фізичного навантаження, відповідно інтенсивності.

Таблиця 1.2.

Класифікація ігор за характером рухливості
та інтенсивності дій

Ігри великої інтенсивності	Ігри середньої інтенсивності	Ігри малої інтенсивності
1. Усі або більшість гравців одночасно беруть участь в бігу, стрибках, в метанні та ловінні у сполученні з бігом.	1. Усі приймають участь у ритмічній ходьбі, в ходьбі із сполученням із перебіжками, копіювання рухів.	Учасники природно пересуваються, виконуючи повільні рухи. Активно грають один, два гравці.
2. В рухах беруть участь кожна з двох команд.	2. В бігу, ловлі беруть участь окремі гравці. Естафети	

За кількісним складом гравців рухливі ігри розрізняють: індивідуальні, колективні, масові. Звісно, що в тренерській практиці фахівці активно застосовують колективні і масові ігри, проте якщо взяти стрілецький спорт більший акцент іде на індивідуальні ігри.

Висновок до Розділу 1

Проведене нами теоретичне дослідження відносно проблематики формування психофізичної підготовленості спортсменів-початківців з кульової стрільби показало актуальність даного напрямку. Значна кількість науковців вивчали різноманітні підходи щодо формування як

психологічної так і фізичної складових видів підготовленості спортсменів-стрільців. Важливість в підготовці спортсменів так само надається і ігровому методу спортивного тренування з його модельними закономірностями використання й адаптованими елементами відносно обраної спеціалізації в стрілецькому спорті.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Контингент і методи дослідження

В дослідженні приймали участь спортсмени-початківці віком 12-13 років відділення кульова стрільба з пневматичної гвинтівки групи попередньої базової підготовки 1 року навчання. Спортсмени є вихованцями Херсонської міської дитячо-юнацької спортивної школи № 3 Херсонської міської Ради.

Для розкриття поставленої мети і завдань нашого дослідження, використовувалися наступні методи дослідження:

1. Аналіз і узагальнення даних літературних, Internet ресурсів.
2. Контрольне тестування.
3. Педагогічне спостереження.
4. Методи математичної статистики.

1. Аналіз і узагальнення даних літературних, Internet ресурсів.

За допомогою даного методу дослідження нами вивчались основні теоретичні складові тематики і напрямку дослідження. А саме: аналізувалися загальні тенденції спортивної підготовки спортсменів-стрільців, вивчались складові і вимоги як до фізичної, так і до психологічної підготовленості спортсменів з кульової стрільби, аналізувалися тенденції використання ігрового методу спортивного тренування в практиці кульової стрільби, як виду спорту. Вивчали

нормативні програми для ДЮСШ відділення кульова стрільба, обиралися відносно нашого напрямку дослідження відповідні доступні та інформативні тестові випробування для дослідження складових психофізичної підготовленості спортсменів-початківців з кульової стрільби.

2. Контрольне тестування складових фізичної підготовленості спортсменів-початківців з кульової стрільби. Нормативна система оцінки тестових випробувань для оцінки складових фізичної підготовленості стрільців-початківців взята з Навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл [11, 12]. Оцінка фізичної підготовленості спортсменів-початківців визначалася за двома складовими: оцінка показників загальної і спеціальної фізичної підготовленості. Дані показники згідно програми ДЮСШ з кульової стрільби не передбачає рангової оцінки, а зазначається нормативний результат відносно груп підготовки, а нами фіксувалося або виконав або не виконав спортсмен необхідний норматив.

Оцінка показників **загальної фізичної підготовленості** визначалася нами на основі наступних програмних тестових випробувань:

1. Тестова вправа «Біг 60 метрів», (сек.).

Обладнання. Секундомір, що фіксує десятки секунди, відміряна дистанція.

Опис проведення тестування. За командою „На старт!” учасники тестування стають за стартову лінію в положення високого старту і зберігають нерухомий стан. За сигналом учасники повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем. Нормативний показник відносно програми ДЮСШ відділення кульова стрільба становить **10.0** секунди [11].

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Загальні вказівки та зауваження. Дозволяється тільки одна спроба. Тестування має проводитися в погодних умовах, за яких учасники могли б показати свої кращі результати.

2) Тестова вправа «Підтягування на поперечині», (максимальна к-ть разів).

Обладнання. Спортивна поперечина на рівній поверхні.

Опис проведення тесту. Учасник тестування приймає вихідне положення – вис на поперечині. За командою „Можна”, або за мірою готовності спортсмен починає ритмічно з фіксацією підборіддя над поперечиною виконувати підтягування. Нормативний показник відносно програми ДЮСШ відділення кульова стрільба становить **5** разів [21].

Результат. Кількість підтягувань без зауважень.

Загальні вказівки та зауваження. Підтягування, що виконуються з помилками, не зараховуються.

3) Човниковий біг (3 x 10 метрів), (час виконання), (секунди).

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, рівна бігова доріжка завдовжки 10 метрів, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією 2 півкола радіусом 50 сантиметрів з центром на лінії, 2 дерев'яні кубики 5 x 5 сантиметрів).

Опис проведення тестування. За командою "На старт" учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою "Руш!" спортсмен пробігає 10 метрів до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе в стартове коло. Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик в стартове коло. Нормативний показник відносно програми ДЮСШ відділення кульова стрільба становить **9,7** секунди [11].

Загальні вказівки і зауваження. Надається одна спроба виконання. Кубик слід класти в коло, а не кидати. Якщо кубик кидається, спроба не зараховується. Бігова доріжка повинна бути рівною, в належному стані, неслизькою.

Оцінка показників **спеціальної фізичної підготовленості** визначалася нами на основі наступних програмних тестових випробувань: тестове завдання на оцінку рівноваги,

1. *Методика проведення тестового завдання для оцінки показника рівноваги стрільців-початківців.* Стоячи на одній нозі з закритими очима без зброї руки вперед. Спортсмену необхідно якнайдовше простояти не втративши рівноваги на одній нозі. Фіксується час. «Відмінний» результат – 60 секунд, «добрий» результат – 50 секунд, «задовільний» результат – 40 секунд [32].

2. *Утримання зброї в заготовці (оцінка спеціальної витривалості) [31].*

У вихідному положенні стоячи, як відображено на рисунку 3.1. спортсмен займає вихідне положення. Зброя вниз. За сигналом підіймає зброю в основну позицію. Фіксується час утримання і не опускання зброї відносно крапки цілі. З цією метою на заготовку прикріплюється лазер, на відстані малюється мішень і завдання спортсмена не відводити приціл з необхідної цілі. Фіксується час утримання прицілу. «Відмінний» результат – 12 хвилин, «добрий» результат – 8 хвилин, «задовільний» результат – 5 хвилин.

2. *Контрольне тестування психологічної складової психомоторики спортсменів-стрільців.*

1) *Методика «Пошуку цифр з переключенням» [8, 14].* Дана методика дозволяє дослідити розподіл, переключення і обсяг уваги і оперативної пам'яті. Для здійснення тестової методики потрібно мати наступне обладнання: секундомір, указку і таблицю розміром 42x42

см., поділену на 49 клітинок-квадратів, в яких мають бути розміщені чорні (від 1 до 25) і червоні (від 1 до 24) цифри (див. Таблицю 2.1).

Методика проведення тесту. Юному спортсмену пропонується по черзі шукати чорні і червоні числа, утримуючи в пам'яті обидва ряди і розподіляючи між ними увагу. Спортсмен вголос називає одне чорне число, одне червоне і так поки не перерахує по черзі всі цифри на карточці. Перші числа називаємо по зростаючій, другі – по низхідній. Так, спортсмен називає вголос 1 чорне і 25 червоне; 2 чорне і 24 червоне; 3 чорне і 23 червоне і т.д. Фіксується час виконання завдання.

Таблиця 2.1.

Чорно-червона таблиця методики «Пошук цифр з переключенням»
[14, С. 257].

8	9	24	2	15	6	19
4	5	12	1	2	1	23
1	18	1	2	2	11	6
22	1	7	21	8	3	9
2	7	16	2	1	1	3
13	1	2	5	1	25	17
1	10	1	20	4	14	1

Результативність методики. Чим швидше виконає спортсмен завдання, тим кращий є показник уваги. Так, 2.5 – 3 хвилини – високий, відмінний рівень; до 4 хвилин – добрий; до 5 хвилин – задовільний; більше 5 хвилин – незадовільний показник. Також в

окремій колонці варто враховувати і фіксувати допущену кількість помилок.

2. Методика «Переплутані лінії» [14]. Дана методика дозволяє оцінити у юних спортсменів показник сконцентрованості уваги і функцію концентрації. Оскільки спортсмени-стрільці до нашого дослідження залучені лише початківці, нами застосований спрощений варіант проведення даної методики. Для даної методики нами був оформлений бланк із 10 переплутаними лініями, який відображений на рисунку 2.1.

Методика проведення тесту. Спортсменам-стрільцям роздавались бланки із зазначеними 10 переплутаними лініями. Потрібно візуально визначити від якої до якої цифри іде лінія і озвучити ці цифри. Нами, на спеціальному бланку фіксувалися озвучені цифри. Визначається кількість допущених помилок. На тест дається до 5 хвилин.

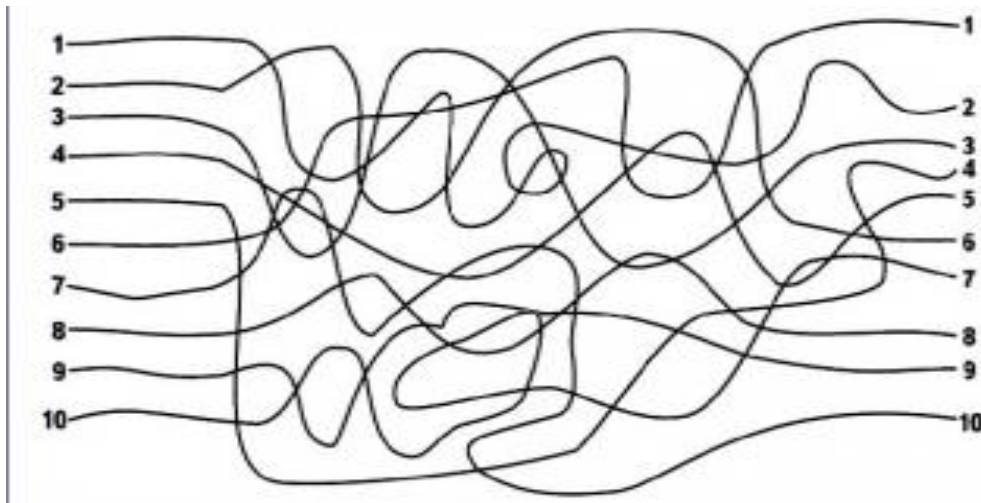


Рис.2.1. Методика «переплутані лінії»

Результативність методики. В таблиці 2.2. вказаний ключ до методики «Переплутані лінії».

Таблиця 2.2.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	6	3	5	4	1	1	8	9	7

Якщо спортсмен вірно назвав 9-10 ліній – відмінно, 7-8 – добре, 5-6 – задовільно, менше 5 – незадовільно. Лінії візуально шукають зліва-направо і називають відповідно цифри з лівого і правого боку рисунка. Бланк тестової методики відображений у додатку Б.

3. Педагогічне спостереження.

Даний метод дослідження нами використовувався під час виконання досліджуваними, як тестових завдань, відносно правильності техніки і методики реалізації завдання, так і під час виконання ігрових елементів експериментальної програми. Ми спостерігали також за зовнішніми факторами навантаження, за вміннями спортсменів орієнтуватися в ігрових завданнях.

4. Методи математичної статистики.

З групи даних методів дослідження нами застосовувався підрахунок середнього математичного значення, яке ми вираховували за допомогою як загальноприйнятих математичних формул, так і за допомогою комп'ютерної програми Excel.

2.2. Організація дослідження

Наше дослідження передбачало три етапи:

Перший етап дослідження (вересень 2019 року – лютий 2020 року) передбачав вибір тематики освітньо-кваліфікаційної роботи, розробку плану роботи, ознайомлення з теоретичною складовою відносно тематики дослідження. Вибір контингенту, планування експериментального дослідження. На даному етапі дослідження проводилася розробка експериментальної програми для спортсменів-початківців з кульової стрільби на основі ігрового методу спортивного тренування. Обирався контингент, обиралися контрольні тестові

методики для оцінки складових психофізичної підготовленості досліджувальних спортсменів.

Другий етап дослідження (лютий 2020 року – серпень 2020 року). В даний етап дослідження вніс корективи оголошений з 13 березня 2020 року Всеукраїнський карантин через пандемію COVID. У зв'язку з тим, що ДЮСШ не могли повноцінно працювати, наша експериментальна методика зазнала певних змін, які відображені в Розділі 3 освітньо-кваліфікаційної роботи. Проте, на даному етапі дослідження нами був проведений констатуючий експеримент. А в літній період – формуючий експеримент. Проведена математична обробка отриманих результатів та аналіз отриманих даних.

Третій етап дослідження (вересень 2020 року – листопад 2020 року). На даному етапі дослідження була оформлені висновки освітньо-кваліфікаційної роботи рівня «Магістр», оформлений список використаних джерел згідно вимог. Подана до друку і опублікована наукова стаття у збірці збірці I International Scientific and Practical Conference SCIENTIFIC COMMUNITI: INTERDISCIPLINARY RESEARCH held on September 26-28, 2020 in Hamburg, German [18]. Отриманий сертифікат дистанційної участі у конференції. Також на даному етапі нами проведена підготовка освітньо-кваліфікаційної роботи до перевірки на Unichek й до публічного захисту, оформлена необхідна документація.

РОЗДІЛ 3
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІГРОВОГО
МЕТОДУ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ НА КОМПОНЕНТИ
ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕННОСТІ СТРІЛЬЦІВ-
ПОЧАТКІВЦІВ

3.1. Оцінка складових психофізичної підготовки
спортсменів-початківців з кульової стрільби на етапі констатуючого
дослідження

На етапі констатуючого дослідження нами оцінювалися показники загальної фізичної підготовки у спортсменів-початківців з кульової стрільби. До дослідження залучені були 26 юних спортсмена середнього шкільного віку. В таблиці 3.1. відображені показники в тестових випробуваннях з загальної фізичної підготовленості.

Таблиця 3.1.

Показники складових загальної фізичної підготовленості

СПО
РТС
МЕ
НІВ
-
ПОЧ
АТК
ІВЦІ
ВЗ
КУЛ
БОВ
ОЇ
СТР
ІЛЬ

№ п/п	Ініціали спортсмена	Біг на 60 м (с.)	Відмітка про вик. тестової вправи	Підтягування (к-ть разів)	Відмітка про вик. тестової вправи	Човниковий біг 3x10 м (с)	Відмітка про вик. тестової вправи
1.	А.А.	9,7	В	9	В	10,1	Н/В
2.	Б.К.	9,6	В	5	В	10,9	Н/В
3.	Е.К.	10,0	В	8	В	10,0	Н/В
4.	Л.І.	10,3	Н/В	7	В	10,0	Н/В
5.	М.Т.	10,3	Н/В	4	Н/В	10,1	Н/В
6.	П.Ю.	9,6	В	5	В	10,1	Н/В
7.	Ш.Ю.	10,1	Н/В	6	В	10,0	Н/В
8.	Я.М.	10,0	В	4	Н/В	9,9	Н/В
9.	Б.Т.	9,8	В	7	В	10,1	Н/В
10.	Б.Н.	9,9	В	5	В	9,2	В
11.	Г.О.	10,1	Н/В	5	В	10,1	Н/В
12.	І.О.	9,8	В	4	Н/В	10,0	Н/В
13.	К.І.	10,3	Н/В	8	В	9,9	Н/В
14.	С.Ю.	9,8	В	5	В	10,3	Н/В
15.	Щ.М.	10,0	В	9	В	10,2	Н/В
16.	Ч.М.	10,0	В	6	В	10,0	Н/В

би

продовження Таблиці 3.1.

№	Ініціали спортсмена	Біг на 60 м (с.)	Відмітка про вик. тестової вправи	Підтягування (к-ть разів)	Відмітка про вик. тестової вправи	Човниковий біг 3x10 м (с)	Відмітка про вик. тестової вправи
17.	А.М.	9,8	В	5	В	9,9	Н/В
18.	С.І	9,9	В	7	В	10,2	Н/В
19.	К.Є	10,0	В	8	В	10,0	Н/В
20.	Р.Р.	9,8	Н/В	5	В	9,9	Н/В
21.	К.М	10,0	В	6	В	10,1	Н/В
22.	Г.К.	10,2	Н/В	6	В	10,0	Н/В
23.	Ж.А	10,1	Н/В	5	В	9,7	В
24.	Б.М.	10,0	В	5	В	10,1	Н/В
Середнє значення		10,0	В	6	В	10,0	Н/В

Так, проаналізуємо отримані нами показники тестових випробувань, як складової загальної фізичної підготовленості. В тестовому випробуванні № 1 «Біг на 60 метрів» ми отримали такі дані: переважна більшість юних спортсменів виконала нормативний

показник відносно нор ДЮСШ, проте 8 спортсмені не вклалися в встановлений нормативний час. Середній показник в тестовому випробуванні «Біг на 60 метрів» складає 10,0 секунди, це граничний показник норми результату.

В другому тестовому випробуванні на прояв силових здібностей «Підтягування на поперечині» (к-ть разів), вже більша кількість виконали даний норматив і лише 3 спортсмени не показали достатній необхідний результат. Середній показник склав 6 разів, що за середніми даними відповідає нормативній вимозі.

В третьому тестовому випробуванні «Човниковий біг 3x10 метрів», нами зафіксовані погані показники, а саме лише 2 спортсмени виконали нормативний показник, інші 22 спортсмени не вклалися в нормативний часовий показник. Середній показник групи в тестовому випробуванні «Човниковий біг 3x10 метрів» склав 10,0 секунди. Даний показник є дуже низьким і тренеру необхідно звернути на це увагу, адже за середнім результатом групи норматив є не виконаним.

Відносно складових спеціальної фізичної підготовленості нами, на основі двох тестових випробувань отримані наступні результати, які відображені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Показники складових спеціальної фізичної підготовленості спортсменів-початківців з кульової стрільби

№ п/п	Ініціали спортсмена	Результат тесту на рівновагу (сек.)	Бал	Результат тесту на спеціальну витривалість (хв.с)	Бал
1.	А.А.	40	3	10,23	4
2.	Б.К.	36	Н/В	9,40	4
3.	Е.К.	35	Н/В	6,54	4
4.	Л.І.	38	Н/В	8,32	4
5.	М.Т.	40	3	6,12	3
6.	П.Ю.	50	4	7,36	3
7.	Ш.Ю.	51	4	8,56	4
8.	Я.М.	50	4	10,06	4

9.	Б.Т.	56	4	9,13	4
10.	Б.Н.	58	4	8,40	4
11.	Г.О.	60	5	6,51	3
12.	І.О.	39	3	5,30	3
13.	К.І.	42	3	12,0	5
14.	С.Ю.	44	3	9,00	4
15.	Щ.М.	41	3	12,10	5
16.	Ч.М.	44	3	8,05	4
17.	А.М.	50	4	6,43	3
18.	С.І	47	3	8,17	4
19.	К.Є	55	4	11,00	4
20.	Р.Р.	51	4	5,37	3
21.	К.М	50	4	8,41	4
22.	Г.К.	43	3	8,15	4
23.	Ж.А	40	3	10,00	4
24.	Б.М.	52	4	6,40	3
СЕРЕДНЄ ЗНАЧЕННЯ		46,3	3	8,37	4

Так, в тестовому випробуванні на «Визначення здатності до рівноваги», зафіксовані 3 низькі результати, а саме спортсмени, які не вклалися в норматив. В середньому значенні показник склав 46,3 секунди, що відповідає «задовільному» нормативному балу.

В тестовому випробуванні на визначення показника спеціальної витривалості нами отримані в середньому значенні «добрий» показник, який становить середній результат 8 хвилин 37 секунди.

На етапі констатуючого дослідження ми досліджували також і психологічну складову підготовленості спортсменів-початківців. На

основі тестових методик «Пошуку цифр з переключенням» і методики «Пошук переплетених ліній». В таблиці 3.3. показані зведені результати по двох даних методиках.

Таблиця 3.3.

Показники в психологічних тестових методиках

№	Ініціали спортсмена	Показник 1 (хв.,сек)	Результат	Показник 2 (вірні відповіді)	Результат
1	А.А.	4,53	Задовільний	4	Незадовільно
2	Б.К.	5,20	Незадовільний	6	Задовільно
3	Е.К.	3,55	Добрий	8	Добре
4	Л.І.	4,15	Задовільний	9	Відмінно
5	М.Т.	4,45	Задовільний	5	Задовільно
6	П.Ю.	4,30	Задовільний	3	Незадовільно
7	Ш.Ю.	5,10	Незадовільний	2	Незадовільно
8	Я.М.	3,57	Добрий	3	Незадовільно
9	Б.Т.	4,05	Задовільний	4	Незадовільно
10	Б.Н.	5,10	Незадовільний	6	Задовільно
11	Г.О.	4,33	Задовільний	5	Задовільно
12	І.О.	3,58	Добрий	8	Добре
13	К.І.	4,13	Задовільний	10	Відмінно
14	С.Ю.	5,00	Незадовільний	6	Задовільно
15	Щ.М.	3,52	Добрий	8	Добре
16	Ч.М.	4,20	Задовільний	2	Незадовільно
17	А.М.	5,22	Незадовільний	5	Задовільно
18	С.І	4,05	Задовільний	6	Задовільно
19	К.Є	4,49	Задовільний	9	Відмінно
20	Р.Р.	4,45	Задовільний	10	Відмінно
21	К.М	5,00	Незадовільний	5	Задовільно
22	Г.К.	4,48	Задовільний	7	Добре
23	Ж.А	5,08	Незадовільний	9	Відмінно
24	Б.М	4,40	Задовільний	10	Відмінно
Середнє значення		4,41	Задовільний	6,25	Задовільно

За отриманими показниками тестових методик для вивчення психологічних складових підготовленості спортсменів-початківців, нами отримані задовільні показники. Так, в показниках тестової методики «Пошук цифр з переключенням» з 24 спортсменів жоден не показав «високий» рівень, «добрий» рівень показали лише 3 спортсмени, 13 спортсменів показали «задовільний» рівень, інші 8 спортсменів показали «незадовільний» рівень в даному тестовому випробуванні.

В методиці «Переплетені лінії» отриманий результат розподілився наступним чином: 6 осіб показали «відмінний» результат, 4 осіб «добрий» рівень, 8 осіб «задовільний» рівень, 6 осіб «незадовільний» рівень.

Результат застосованих методик показав низький рівень розвитку дуже важливих якостей таких як: увага, сконцентрованість, швидкість переключення уваги. Даний показник так само ми б рекомендували тренеру групи враховувати під час підготовки даних спортсменів.

Отримані результати тесових випробувань з фізичної і психологічної складових підготовленості спортсменів-початківців з кульової стрільби ми враховували під час розробки експериментальної методики.

3.2. Експериментальна методика використання ігрового методу спортивного тренування в процесі підготовки спортсменів-початківців з кульової стрільби

Основний формуючий експеримент тривав протягом літнього періоду в рамках організації навчально-тренувальних зборів із дотриманням нормативних вимог відносно карантинних зон. Тренувальні заняття проводилися три рази на тиждень, тривалістю 2 години, на водно-спортивних базах м. Херсона.

Не дивлячись на те, що стрільба – це статичний вид спорту, від спортсменів-стрільців вимагається гарна фізична підготовленість, яка формується в процесі тренувальних занять. На рисунку 3.1. ми відобразили вихідне положення змагальної стрільби в якому спеціалізується наша досліджувальна група.



Рис. 3.1. Вихідне положення спортсменів кульової стрільби з пневматичної зброї [35]

Як зазначають дослідники Коваль О.Г., Мельник Т.А. [9] стрілець повинен володіти наступними показниками:

1. Достатньо розвиненою м'язовою системою особливо м'язів черевного пресу, рук і ніг) та витривалістю, щоб проводити велику кількість пострілів, помітно не знижуючи їх якості;
2. Вмінням максимально розслабляти і в найбільшій мірі виключати з роботи ті групи м'язів, які не приймають безпосередньої участі в утриманні тіла при приготуванні до стрільби, а також при натисканні на спусковий гачок;
3. Сильними м'язами, які приймають участь в процесі дихання, щоб при стрільбі лежачи, коли грудна клітка дещо стиснута, не відчувати забруднень в диханні;
4. Точністю та погодженістю рухів, швидкістю реакції.
5. Добре розвинутим відчуттям рівноваги.

Ми в повному обсязі погоджуємося з даними складовими фізичної

підготовленості спортсменів-стрільців і саме на них акцентували увагу при підборі ігор і фізичних вправ ігрового характеру для експериментальної програми. Проте, підбираючи ігри, ми дотрималися цікавого факту. Так, за даними професора Платонова В.Н. не бажано включати в процес підготовки спортсменів-стрільців ігри такі як: баскетбол, волейбол, гандбол або ігри з їх елементами, оскільки мають на руки стрільця негативну дію, у зв'язку з неспецифічними для стрільби ударними навантаженнями, що діють на дрібні м'язи кисті руки, викликають тремтіння пальців [23, С. 411-412].

Кульова стрільба, як вид спорту, відрізняється відносно вузьким і стандартним складом рухів. Стрільбі притаманна координованість мілких рухів, дрібної моторики. Фізична підготовка стрільців-початківців має забезпечувати як фізичну, так і психологічну готовність до змагальної діяльності і нормативних тестових вправ чи завдань.

Запропонована нами методика формування психофізичної підготовленості спортсменів-початківців передбачала домінуюче застосування ігрового методу для вирішення основних завдань спортивного тренування етапу базової підготовки, а також сформувані важливі психофізичні якості спортсменів-початківців.

Таким чином рухливі ігри, або вправи ігрового характеру нами обиралися для розвитку наступних якостей:

1. Розвиток м'язової системи.
2. Розвиток витривалості (загальної і спеціальної).
3. Розвиток швидкості реакції.
4. Формування точності дій та погоджувальної рухів.
5. Формування відчуття рівноваги статичного характеру.
6. Формування техніки дихання.

Варто зазначити, що ігри обиралися нами не лише відносно зазначених аспектів підготовки спортсменів, а і з врахуванням вікових

особливостей спортсменів-початківців середнього шкільного віку. До нашої експериментальної програми увійшли різнопланові ігри: прості і складні, індивідуальні і командні, з предметами і без предметів.

В таблиці 3.4. ми відобразили підібрані ігри для нашої експериментальної методики відносно обраних за програмою домінуючих напрямків підготовки.

Таблиця 3.4.

Ігри експериментальної методики відносно програмних напрямків підготовки спортсменів-початківців з кульової стрільби [1, 6, 7, 13, 15]

Напрями підготовки	
Розвиток м'язової системи, витривалості, швидкості реакції, відчуття рівноваги	Формування точності дій та погоджувальності рухів.
Спритний м'яч	Попади в ціль
Естафета Біатлон	Снайпери
Вибивай з кола	Снайперська ходьба
Зустріч на колоді	Скільки кроків?
Хто найспритніший?	Захищай і нападай
Естафета тачка	Хто найвлучніший?
Птахи в клітку	Сильний кидок
Падаюча палиця	Накинй мішечок
Світлофор	Дартс спрощений
Слухай сигнал	Боча

Детальний зміст зазначених в Таблиці 3.4. ігор викладений в Додатку Б кваліфікаційної роботи. Варто зазначити, що дані ігри відносно інтенсивності раціонально розподілялися по частинах тренувального заняття.

За період формуючого експерименту нами було застосований значний арсенал ігор, та вправ ігрового характеру, що відчутно сприяв покращенню емоційного фону тренувальних занять. Також нами були при проведенні дослідження в експериментальній групі враховані основні закономірності відносно загально-дидактичних правил і положень щодо організації і проведення ігор.

Так, нами дотримувалися норми відносно таких складових як:

1. Вибір гри відносно мети, завдань та місця проведення тренувального заняття.
2. Підготовка місця для проведення гри.
3. Підготовка заздалегідь інвентарю та обладнання.
4. Чітке оголошення складових гри чи ігрової вправи.
5. Чітке пояснення правил гри і заборон під час її проведення.
6. Чітке підведення підсумків гри.

Окрім ігор запланованих спрямувань, які відображені в таблиці

3.3. нами використовувалися вправи ігровим методом спортивного тренування, які важливі для спортсменів-стрілків в музичному супроводі. Вправи ми застосовували 5-8 разів на кожному спортивному тренуванні в різних варіаціях [25, 27, 40].

I група вправ. Вправи для м'язів кисті і пальців.

- Пальці витягнути з певним напруженням, розвести їх з напруженням, з силою натискати кінчиками пальців по черзі на подушечки великого пальця, з силою стискати і розтискати кисті в кулак, великим пальцем з силою натискати на мізинець, великим пальцем з силою натискати на вказівний.

- Притиснути долоні одна до одної, лікті розвести в боки. З силою натиснути долонями рук одна на одну, кисті рук на рівні голови, з зусиллям натиснути не уявну опору.

II група вправ. Вправи для м'язів рук і плечового поясу.

- Стиснути кисті в кулак й в такому положенні натиснути суглобами пальців.

- Охопити кистю лівої руки передпліччя правої і кистю правої руки – передпліччя лівої, вращати кисті в різних напрямках.

- З силою притискати плечі до тулуба

- Руки в «замок», лікті розвести в сторони. Розтягувати кисті в різні сторони.

III група вправ. Вправи для затилочних і плечових м'язів. Для м'язів спини і ніг.

Кисті в «замок» на лобі, голову із зусиллям нахилити вперед, те ж саме, але голову з зусиллям відводити назад; поєднати кисті рук за спиною і напружити м'язи спини і рук. Дихальні вправи.

Так, на заняттях в експериментальній групі нами поєднувалися вправи ігровим методом спортивного тренування із рухливими іграми.

3.3. Вплив експериментальної методики на складові психофізичної підготовленості спортсменів-початківців з кульової стрільби

Зазначимо, що на початку формуючого експерименту нами були сформовані однакові групи відносно контингенту. До експериментальної і контрольної груп увійшли по 12 спортсменів-початківців, хлопців 12-13 років. В експериментальній групі тренувальні заняття проводилися за експериментальною методикою. В контрольній групі за загальноприйнятою методикою тренування спортсменів-стрільців відділення стрільба з пневматичної гвинтівки. Тренування проводилися 3 раз на тиждень, тривалістю 90 хвилин.

3.3.1. Вплив на психологічний компонент психофізичної підготовленості спортсменів-початківців з кульової стрільби

В експериментальній групі відносно психологічної складової, ми можемо відмітити підвищену емоційність, прояв зацікавленості до організаційно-методичних аспектів запропонованих на тренуванні ігрових рухових завдань. Бажання повторювати і видозмінювати певні складові рухливих ігор і ігрових завдань. В таблиці 3.4. ми відобразили отримані дані в складових психологічного компоненту психофізичної підготовленості спортсменів-початківців з кульової стрільби до та по завершення основного формуючого дослідження.

Таблиця 3.4

Показники в психологічних тестових методиках до і після формуючого експерименту в дослідницьких групах

№	Ініціали спорт-смена	Показник 1 (хв.,сек) До/після експерименту	Результат До/після експерименту	Показник 2 (вірні відповіді) До/після	Результат До/Після
Контрольна група (n = 12)					
1	А.А.	4,53/ 4,50	Задовільний	4/6	Незадовільно
2	Б.К.	5,20/5,00	Незадовільний	6/6	Задовільно
3	Е.К.	3,55/ 5,50	Добрий	8/8	Добре
4	Л.І.	4,15/ 4,10	Задовільний	9/9	Відмінно
5	М.Т.	4.45 / 4,40	Задовільний	5/6	Задовільно
6	П.Ю.	4.30 / 4,32	Задовільний	2/3	Незадовільно
7	Ш.Ю.	5.10/5.00	Незадовільний	2/4	Незадовільно
8	Я.М.	3.57 / 3.54	Добрий	3/3	Незадовільно
9	Б.Т.	4,05 /4,00	Задовільний	4/3	Незадовільно
10	Б.Н.	5,10 / 5,08	Незадовільний	6/5	Задовільно
11	Г.О.	4,33 / 4,20	Задовільний	5/5	Задовільно
12	І.О.	3,58 /3,50	Добрий	8/7	Добре
X + m до Е		4,32	Задовільний	5	Задовільно
X + m після Е		4,42		5,4	
Експериментальна група (n = 12)					
1	К.І.	4,13 / 3,50	Задовільний	10/10	Відмінно
2	С.Ю.	5,00/4,50	Незадовільний	6/8	Задовільно
3	Щ.М.	3,52/ 3,30	Добрий	8/8	Добре
4	Ч.М.	4,20/4,00	Задовільний	2/5	Незадовільно
5	А.М.	5,22/4,56	Незадовільний	5/5	Задовільно
6	С.І	4,05/3,40	Задовільний	6/8	Задовільно
7	К.Є	4,49/ 4,10	Задовільний	9/10	Відмінно
8	Р.Р.	4,45/3.58	Задовільний	10/10	Відмінно
9	К.М	5,00/4,30	Незадовільний	5/5	Задовільно
10	Г.К.	4,48/4,40	Задовільний	7/8	Добре
11	Ж.А	5,08/5,05	Незадовільний	9/9	Відмінно
12	Б.М	4,40/4,35	Задовільний	10/10	Відмінно
X до Е		4,51	Задовільний	7	Добре
X після Е		4,44		9	Відмінно

Відносно початкових оціночних результатів з психологічних складових психофізичної підготовки спортсменів-початківців, можемо сказати, що групи є подібні. Так, до початку формуючого експерименту в тестовій методиці № 1 «Пошук цифр з переключенням» на початку

дослідження нами зафіксований середній показник «задовільний» і склав 4 хвилини 32 секунди, проте за період експерименту значення погіршилося майже на 10 секунд, тоді як в експериментальній групі не дивлячись також на вихідний задовільний показник, ми зафіксували покращення результату в середньому на 7 секунд, проте загальний середній показник також залишився задовільним. Під час виконання даного тестового завдання спортсмени проявляють ряд важливих для стрільців з пневматичної зброї психологічних якостей, серед них сконцентрованість, увага. Також проявляється стійкість – показник високої продуктивності певної діяльності протягом довгого часу роботи (Сергієнко Л.П., 2003).

За тестовою методикою «Переплутані лінії» в експериментальній групі ми спостерігаємо тенденцію до покращення в середньому значення групи з «доброго» на «відмінний» рівень – з 7 до 9 вірні відповіді за середнім значенням відповідно. Тоді, як в контрольній групі за середнім значенням за період формуючого дослідження залишився практично незмінним і залишився на «задовільному» рівні. Варто зазначити, що в реалізації даного тестового завдання важливу роль відіграє здібність спортсмена до сконцентрованого зорового контролю, що є важливим для спортсменів з кульової стрільби.

Усі зазначені психологічні особливості, які вивчалися нами при використанні двох тестових психологічних методик, визначають певний відсоток складових типологічних особливостей і властивостей психологічної підготовленості спортсменів та властивостей їх нервової системи. Як зазначав професор Сергієнко Л.П. (2003), це є дуже важливим при прогнозуванні результативності спортсмена щодо функціонування в виді спорту. Так, отримані нами результати в психологічній складовій за тестовими методиками під впливом експериментальної програми показали певні позитивні зрушення.

3.3.2. Вплив на компонент фізичної підготовленості, як психофізичної складової спортсменів-початківців з кульової стрільби

За період формуючого дослідження нами досліджувалися зміни в спеціальній та загальній фізичній підготовленості спортсменів-початківців з кульової стрільби. Так, в таблиці 3.5. ми відобразили складові спеціальної фізичної підготовленості дослідницьких груп.

Таблиця 3.5

Результати показників спеціальні фізичної підготовленості дослідницьких груп за період формуючого дослідження

№	Ініціали спортсмена	Результат тесту на рівновагу (сек.) До/після експерименту	Результат До/після експерименту	Результат тесту на спеціальну витривалість (хв.с) До/після	Результат До/Після
Контрольна група (n = 12)					
1	А.А.	40/50	3/4	10,23/11,00	4
2	Б.К.	36/42	Н/В//3	9,40/9,55	4
3	Е.К.	35/40	Н/В//3	6,54/7,10	4
4	Л.І.	38/53	Н/В//4	8,32/9,00	4
5	М.Т.	40/43	3/3	6,12/7,00	3
6	П.Ю.	50/58	4/4	7,36/8,00	3
7	Ш.Ю.	51/55	4/4	8,56/ 9,10	4
8	Я.М.	50/50	4/4	10,06/ 10,10	4
9	Б.Т.	56/60	4/5	9,13Є 9,25	4
10	Б.Н.	58/60	4/5	8,40/9,00	4
11	Г.О.	60/60	5/5	6,51/7,05	3
12	І.О.	39/45	3/4	5,30/6,00	3
Х до Е		46	3	8,34	4
Х після Е		51	4	8,51	4
Експериментальна група (n = 12)					
1	К.І.	42/50	3\4	12,0/ 12,24	5/5
2	С.Ю.	44/52	3\4	9,00/ 9,40	4/4
3	Щ.М.	41/48	3\4	12,10/12,30	5/5
4	Ч.М.	44/60	3/5	8,05/9,05	4/4
5	А.М.	50/60	4/5	6,43/ 7,15	3/3
6	С.І	47/55	3\4	8,17/9,10	4/4

7	К.Є	55/60	4/5	11,00/11,45	4/4
8	Р.Р.	51/60	4/5	5,37/7,00	3/3
9	К.М	50/60	4/5	8,41/ 9,20	4/4
10	Г.К.	43/55	3\4	8,15/ 9,00	4/4
11	Ж.А	40/50	3\4	10,00/10,52	4/4
12	Б.М	51/60	4/5	6,40/8,00	3\4
Х до Е		46,5	3	9,15	4
Х після Е		56	4	9,53	4

За показниками спеціальної фізичної підготовленості дослідницькі групи на початку формуючого дослідження сформовані подібні. Як в експериментальній, так і в контрольній групах за середніми оціночними балами за двома тестовими випробуваннями показники однакові «задовільно» в тестовому випробуванні на визначення рівня «Статичної рівноваги» і бал «добре» в тестовому випробуванні для оцінки рівня «Спеціальної витривалості» у спортсменів-початківців з кульової стрільби.

За період дослідження під впливом експериментальної методики, з домінуючим використанням ігрового методу спортивного тренування відбулися наступні зміни в експериментальній групі: так, в тестовому випробуванні зі «Статичної рівноваги» показник покращився майже на 10 секунд і відповідно середній бал так само виріс і становить «добре». В тестовому завданні № 2 для виявлення рівня «Спеціальної витривалості» показник в середньо математичному значенні так само зазнав змін в кращу сторону майже на 38 секунди і в середньому оціночному значенні склав «добрий» бал, який не зазнав суттєвих змін.

В контрольній групі також відбулися зміни за даними показниками, проте не на значний показник. Так, в тестовому випробуванні № 1 відбулося покращення лише на 5 секунд, проте покращився оціночний середній бал і склав «добрий» показник. А в тестовому випробуванні № 2 покращився результат на 17 секунд. Загальний середньостатистичний бал так само залишився незмінним.

В таблиці 3.6 ми відобразили показники дослідницьких груп з загальної фізичної підготовленості із зазначеними змінами.

Таблиця 3.7

Результати показників загальної фізичної підготовленості дослідницьких груп за період формуючого дослідження

№ п/п	Ініціали спортсмена	Біг на 60 м (с.)	Відмітка про вик. тестової вправи	Підтягування (к-ть разів)	Відмітка про вик. тестової вправи	Човниковий біг 3x10 м (с)	Відмітка про вик. тестової вправи
В Контрольна група (n = 12)							
1.	А.А.	9,7	В	9/9	В	10,1/9,7	Н/В//В
2.	Б.К.	9,6	В	5/6	В	10,9/10,0	Н/В
3.	Е.К.	10,0	В	8/8	В	10,0/9,4	Н/В//В
4.	Л.І.	10,3	Н/В	7/7	В	10,0/10,0	Н/В
5.	М.Т.	10,3	Н/В	4/5	Н/В//В	10,1/9,6	Н/В//В
6.	П.Ю.	9,6	В	5/5	В	10,1/9,3	Н/В//В
7.	Ш.Ю.	10,1	Н/В	6/6	В	10,0/9,00	Н/В
8.	Я.М.	10,0	В	4/5	Н/В//В	9,9/8,9	Н/В//В
9.	Б.Т.	9,8	В	7/7	В	10,1/10,0	Н/В
10.	Б.Н.	9,9	В	5/6	В	9,2/8,7	В
11.	Г.О.	10,1	Н/В	5/5	В	10,1/10,0	Н/В
12.	І.О.	9,8	В	4/5	Н/В//В	10,0/9,7	Н/В//В
Х до Е		9,9	В	6	В	10,0	Н/В
Х після Е		-	-	6		9,5	В
а Експериментальна група (n = 12)							
1.	К.І.	10,3	Н/В	8/8	В	9,9/9,0	Н/В//В
2.	С.Ю.	9,8	В	5/7	В	10,3/9,1	Н/В//В
3.	Щ.М.	10,0	В	9/9	В	10,2/9,4	Н/В//В
4.	Ч.М.	10,0	В	6/6	В	10,0/9,0	Н/В//В
5.	А.М.	9,8	В	5/7	В	9,9/8,8	Н/В//В
6.	С.І.	9,9	В	7/7	В	10,2/9,5	Н/В//В
7.	К.Є	10,0	В	8/8	В	10,0/9,0	Н/В//В
8.	Р.Р.	9,8	Н/В	5/6	В	9,9/8,9	Н/В//В
9.	К.М	10,0	В	6	В	10,1/9,3	Н/В//В
10.	Г.К.	10,2	Н/В	6	В	10,0/9,5	Н/В//В
11.	Ж.А	10,1	Н/В	5/6	В	9,7/8,6	В //В
12.	Б.М	10,0	В	5/6	В	10,1/9,4	Н/В//В
Х до Е		9,9	В	6	В	10,0	Н/В
Х після Е				6		9,1	В

вихідний рівень експериментальної і контрольної груп в показниках

загальної фізичної підготовленості так само був тотожний. Варто зазначити, що за період формуючого дослідження суттєвих змін в показниках швидкості і сили в обох групах не відбулося. Відносно, що швидкість і сила – це фізичні якості, які важко піддаються тренувальному впливу і необхідний більш тривалий час, тому долі секунд змін в показниках швидкості нашій увазі не підлягатимуть.

Проте, в тестовому випробуванні підтягування на поперечині зміни відбулися як в найкращу сторону і вони є подібними. Так, в експериментальній і в контрольній групах показник покращився в особистих даних спортсменів, проте в середньому значенні залишився стабільно високим. В тестовому випробуванні «Човниковий біг 4x10 метрів» суттєво показник покращився в експериментальній групі аж на 0,9 секунди, а в контрольній так само відбулися зміни проте на менший показник на 0,5 секунди. Зазначимо, що значна кількість спортсменів в даному тестовому завданні покращили особистий результат і зафіксували «виконання» даного завдання, що у підсумку по завершенні формуючого експерименту в середніх показниках так само зафіксовано виконання нормативу групами спортсменів.

Так, на основі отриманих результатів нами зафіксований позитивний ефект використання ігрового методу спортивного тренування на тренувальних заняттях з спортсменами-початківцями з кульової стрільби.

Висновок до Розділу 3

В результаті констатуючого дослідження нами оцінювався початковий рівень складових психофізичної підготовленості стрільців-початківців з кульової стрільби. Так, в показниках загальної фізичної підготовленості були зафіксовані добрі показники в Бігу на 60 метрів, в «Підтягуванні на поперечині». А от в тестовому випробуванні «Човниковий біг 3x10 метрів» зафіксовані низькі результати. В показниках спеціальної фізичної підготовленості так само нами були

зафіксовані невисокі показники. Така ж тенденція спостерігається і в складових психологічного досліджувального компоненту. На нашу думку, такі результати обумовлені тривалістю процесу Всесвітнього карантину і неможливістю спортсменам повноцінно тренуватися.

Розроблена і впроваджена нами програма з домінантним використанням ігрового методу спортивного тренування за результатами формуючого дослідження дала позитивні зрушення експериментальній групі по усіх складових досліджувальних нами компонентів психофізичної підготовленості спортсменів-початківців з кульової стрільби.

РОЗДІЛ 4

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

В нашій кваліфікаційній роботі нами досліджувалося актуальне питання сьогодення – формування психофізичної підготовленості

спортсменів-початківців з кульової стрільби ігровим методом спортивного тренування. Варто зазначити, що даний напрям дослідження ніс і адаптативний характер, оскільки в рамках Всесвітнього карантинного обмеження варто тренерам знаходити варіанти спортивних тренувань зі своїми підопічними і кульова стрільба не стала виключенням.

Ми зазначали, що дослідженням фізичної і психологічної підготовленості спортсменів з кульової стрільби займалися ряд дослідників:

Отримані власні результати констатуючого і формуючого експериментів надали нам змогу провести певний аналіз і узагальнення отриманих нами результатів із рядом проаналізованих нами досліджень деяких науковців, дослідників, авторів.

Так, дослідники Коваль О.Г., Мельник Т.А. [9] дослідили фізичну підготовку спортсменів-стрілків і зазначили, що удосконалення майстерності спортсменів досягається на основі раціональної і варіативної загальної і спеціальної фізичної підготовки. Наше дослідження також доводить важливість впливу як на загальну, так і на спеціальну види підготовленості спортсменів, адже не дивлячись на статичну специфіку стрілецького спорту, юні спортсмени мають розвиватися гармонійно.

Дослідники Снісаренко А.Г., Шаріпова Д.С. [33] розкрили важливість вольових зусиль, концентрації уваги й вказували на необхідність не лише оцінки даних психологічних складових, а й систематичного тренувального процесу їх формування. В нашій кваліфікаційній й роботі ми погодилися з даними науковцями і провели не лише оцінку домінуючих психологічних складових стрільців-початківців, а й провели системно-тренувальний вплив ігровим методом спортивного тренування. Отриманий в процесі нашого дослідження позитивний ефект на такі психологічні складові як увага,

сконцентрованість, пам'ять, зосередженість надають нам можливість рекомендувати тренерам застосовувати ігровий метод спортивного тренування на заняттях з спортсменами-початківцями з кульової стрільби.

Дослідники Хачантурян Р.Г., Таран В.А. [25] зазначали, що серед загальнозміцнюючих і загальнорозвиваючих засобів спортивного тренування рекомендуються рухливі ігри, проте вони не дуже набувають домінантного значення через рухову мінімізовану специфіку стрілецького спорту. Проте, наше дослідження довело важливість ігрового методу спортивного тренування, який забезпечує варіативність напрямків тренувальних занять стрільців-початківців, особливо в рамках літніх навчально-тренувальних занять на свіжому повітрі.

Узагальнюючі отримані результати формуючого дослідження ми зафіксували позитивний вплив експериментальної методики на такі психофізичні складові стрільців-початківців: психологічний компонент: увага, сконцентрованість, пам'ять, сила волі; в фізичні підготовленості – швидкість реакції, здатність до рівноваги, витривалість статичного характеру, координаційні здібності. Загалом, результат нашого дослідження вказав на ефективний вплив ігрового методу спортивного тренування на складові психофізичної підготовленості спортсменів-початківців з кульової стрільби.

ВИСНОВКИ

1. На основі аналізу літературних джерел та Internet ресурсів нами були вивчені загальні модельні характеристики психофізичної

підготовленості спортсменів-стрільців. Так, ряд фахівців доміантними розглядають психологічні складові в підготовленості спортсменів такі як: сконцентрованість, витримка, увага, зібраність, психологічна стрес стійкість. Поряд з цим, нами встановлена важливість і фізичної складової спортсменів-стрільців не дивлячись на статичну доміантні характеристику стрілецького спорту.

На основі вивченого нами теоретико-методичного інформаційного матеріалу ми детально проаналізували нормативні вимоги щодо навчально-тренувального процесу стрільців-початківців. Так, було встановлено, що для юних спортсменів передбачені такі види підготовленості як: теоретична, психологічна, фізична, техніко-тактична. А серед методів спортивного тренування рекомендується і ігровий. Спортсмени-початківці (віком від 10 до 14 років) включені як в групи початкової підготовки, так і в групи базової спортивної підготовки. Нами були розглянуті основні теоретичні дані щодо ігрового методу спортивного тренування, як складової підготовки спортсменів-початківців з кульової стрільби. Ряд дослідників: Пітин М.П., Овсяннікова Л.Д. та інші, рекомендували ігровий метод в підготовці спортсменів-стрільців загалом і для формування певних фізичних чи психологічних якостей безпосередньо.

2. На етапі констатуючого дослідження нами було проведено контрольне тестування складових психофізичної підготовленості юних спортсменів з кульової стрільби. В дослідженні прийняли участь 24 спортсмени. За результатами дослідження нами отримані не дуже високі результати в показниках спеціальної фізичної підготовленості. Так, тестове випробування на виявлення рівня рівноваги за середнім показником групи оцінено на задовільний бал, а в показниках спеціальної витривалості зафіксований «добрий» середній показник. В показниках психологічних складових за тестовими методиками ми

отримали, нажаль, «задовільний» середній показник групи за двома запропонованими психологічними тестовими методиками.

3. На основі вивчення існуючих досліджень, матеріалів літературних джерел і власного спортивно-тренерського досвіду нами розроблена експериментальна програма застосування ігрового методу спортивного тренування, яка розрахована для юних спортсменів. Під час розробки даної програми нами враховувалися такі критерії: вік спортсменів, стать, основні програмні завдання підготовки відносно етапу спортивної підготовки, умови проведення спортивного тренування в рамках дозволених норм відносно пандемії COVID 19. За період проведення формуючого дослідження під впливом експериментальної програми у спортсменів експериментальної групи зафіксовані позитивні зрушення по всіх досліджуваних нами показниках, як в фізичній, так і в психологічній складових психофізичної підготовленості спортсменів-початківців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрощук Н. Рухливі ігри та естафети. Методичний посібник / Н. Андрощук. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2001. – 144 с.
2. Айунц Лерн. Сучасна система фізичної і спортивної підготовки / Лерн Айунц, Житомир: ЖДУ ім. І.Франка, 2006. – 39 с.
3. Базильчук В., Дутчак Ю. Еволюційний шлях класифікації рухливих ігор // Молодь і ринок. - № 10. – 2016. – С. 131-134.
4. Вельховская О.Н. Психотехнические игры в подготовке спортсменов по пулевой стрельбе. Методическая разработка. – 2012. [Электронный ресурс].- <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2013/02/22/psikhotekhnichskie-igry-v-podgotovke-sportsmenov-po-pulevoy>
5. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
6. Демчишин А.А. Спорт і рухливі ігри у фізичному вихованні дітей і підлітків. / А.А. Демчишин – К.: Здоров'я, 1998. - 128 с.
7. Игры и соревнования в стрелковом в пневматическом тире, стрелковые игры / Исаев В. [Электронный ресурс]. - Shooting-UA «Стрелковый портал Украины».
8. Истратова О.Н. Психодиагностика: коллекция лучших тестов / О.Н. истратова, Т.В. Эксакусто. – Ростов н/Д: Феникс, 2011. – 375 с.
9. Коваль О.Г., Мельник Т.А. Фізична підготовка стрільців-початківців, як педагогічна проблема // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. – Вип. 4. – 2011. – С. 82-88.
10. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях. Навчально-методичний посібник / В.М. Костюкевич. – К.: КНТ, 2018. – 159 с.
11. Кульова стрільба. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського

резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та навчальних закладів спортивного профілю / О.І. Волков, А.П. Кукса, В.А. Дрюков та інші. – 2008. – 65 с.

12. Кульова стрільба. Навчальна програма для секцій фізкультурно-спортивного напрямку позашкільної освіти / В.В. Грушко, О.М. Єфремов. - Вінниця – 2013. – 28 с.

13. Кругляк О.Я. Рухливі ігри та естафети в школі: Методичний посібник / О.Я. Кругляк. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2002. – 80 с.

14. Ложкин Г.В. Психология спорта, комментарии, практикум. : Учебное пособие. – К.: Освіта України, 2011. – 484 с.

15. Леськів А.Д. Рухливі ігри та естафети для дітей молодшого і середнього віку / А.Д. Леськів, А.Б. Дзюбановський, Тернопіль, СМП «Астон», 2000. – 132 с.

16. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 312 с.

17. Микитчик О.С. Рекомендації з техніки безпеки під час занять різними видами спорту: навч. посібник [для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту, які навчаються за спеціальностями «Фізичне виховання», «Спорт» та «Здоров'я людини» за освітньо-кваліфікаційним рівнем «Спеціаліст», «Магістр» усіх форм навчання] / О.С. Микитчик. – Дніпропетровськ: "Вета", 2015. – 111 с.

18. Мусулевська О.О. Рухливі ігри, в підготовці спортсменів-стрільців на етапі початкової підготовки / О. Мусулевська, С. Степанюк, Л. Харченко-Баранецька // I International Scientific and Practical Conference SCINTIFIC COMMUNITI: INTERDISCIPLINARY RESEARCH held on September 26-28, 2020 in Hamburg, German: Busse Verlag GmbH, - 2020. - 231-234 p.

19. Наумчук В. Використання рухливих і навчальних ігор в підготовці юних футболістів / В. Наумчук // Слобожанський науково-спортивний вісник. - № 1 (64). – 2018. – С. 47-52.

20. Овсянникова Л.А. Предпосылки к формированию и развитию навыков пулевой стрельбы в условиях дошкольного образования // Современные тенденции и актуальные вопросы развития стрелковых видов спорта. [Текст]: Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции на базе ВГИФК / [под ред. О.Н. Савинковой, М.М. Кубланова]. — Воронеж: Издательство «Элист», – Воронеж. – 2018. - С. 64-69.

21. Петрук І.Д. Підвищення ефективності процесів відновлення під час підготовки спортсменів з кульової стрільби / І.Д. Петрук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - № 4 . – 2010. – С. 108-111.

22. Пітин М.П. Ігровий метод у теоретичній підготовці стрільців з лука на етапі початкової підготовки // Вісник Прикарпатського університету. Випуск 16. – 2012. – С. 95-101.

23. Платонов В.М. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.М. Платонов. – К.: Олимпийская литература. – 1997. – 584 с.

24. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

25. Подготовка стрелков высокой квалификации. Методическое пособие / Хачантурян Р.Г., Таран В.А. – Ростов-на-Дону: Изд-во ЮФУ, 2015. – 76 с.

26. Пригодська Ю.В. Психологічна підготовка стрільця під час виконання вправ з пістолета // Південноукраїнський правничий часопис. - № 4. – 2014. – С. 210-213.
27. Програма спортивної підготовки по виду спорта пулевая стрельба / Сафонова А.А., Короткова Е.А. – г. Валуйки. – 2017. – 64.
28. Пятков-Мельник В.Т. Стрілецько-спортивна наука України (2001–2005) / В.Т. Пятков-Мельник. – Львів : ЛДІФК, 2006. – 371 с.
29. Пятков В.Т. Теоретико-методичні основи стрілецького спорту. / В.Т. Пятков, А.О. Лопатьєв – Львів, 1995. – 30 с.
30. Рудий Р. М. Удосконалення стрілецької майстерності / Р. М. Рудий // Стрілецька підготовка в олімпійських видах спорту. – 2005. – №6. – С. 44–51.
31. Сальніков О. Технічні засоби в тренуванні стрільців спортсменів / О. Сальніков // Молода спортивна наук.: України : зб. наук, пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2004. – Вин. 8, т. 1 – С. 255-257.
32. Сергієнко Л.П. Психологія спорту: робоча навчальна програма та практикум / Л.П. Сергієнко. – Миколаїв. Вид-во ПСІ КСУ, 2003. – 158 с.
33. Снісаренко А.Г. Психологічна характеристика змагальної діяльності професійних спортсменів з кульової стрільби / А.Г. Снісаренко, Д.С. Шаріпова // Проблеми екстремальної та кризової психології. – Вип. 19. – 2016. – С. 214-222.
34. Собко І.П. Удосконалення процесу фізичної підготовки стрільців-спортсменів // Теорія і методика фізичного виховання . - № 7. – 2012. – С. 3-7.
35. Тренировочная стрельба из винтовки без ремня, шампиньона, крюка и упора [Електронний ресурс] / Стрелковый портал Украины / http://www.shooting-ua.com/books/book_230.htm

36. Черкашин Р. Роль рухливих ігор в удосконаленні навчально-тренувального процесу юних металників молота на початковому етапі багаторічної підготовки / Р. Черкашин // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - № 4 (20). – 2012. – С. 500-502.

37. Шаріпова Д. С. Особливості саморегуляції професійних спортсменів з кульової стрільби під час змагальної діяльності // Проблеми екстремальної та кризової психології. - № 17. – 2-15. – С. 306-312.

38. Шейко Л.В. Застосування рухливих ігор для розвитку фізичних якостей плавців 8-9 років / Л.В. Шейко // Спортивні ігри . – 2019. - № 1 (11). – С. 67-74.

39. Шиян Б.М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: Навчальний посібник / Б.М. Шиян, О.М. Вацеба.– Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – 276 с.

40. Юрьев А. А. Пулевая спортивная стрельба / А. А. Юрьев. – М.: Спорт, 2011. – 217 с.

41. Яременко В. До питання організації тренувального процесу на початковому етапі підготовки борців / В. Яременко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - № 4 (20). – 2012. – С. 519-524.

ДОДАТКИ

Додаток А

Ваш вік _____

Ім'я П. _____

Скільки років Ви займаєтесь стрільбою _____

8	9	24	2	15	6	19
4	5	12	1	2	1	23
1	18	1	2	2	11	6
22	1	7	21	8	3	9
2	7	16	2	1	1	3
13	1	2	5	1	25	17
1	10	1	20	4	14	1

Результат, час _____, Кількість помилок _____

Зміст ігор експериментальної методики

Спритний м'яч	Попади в ціль
Естафета Біатлон	Снайпери
Вибивай з кола	Снайперська ходьба
Зустріч на колоді	Скільки кроків?
Хто найспритніший?	Захищай і нападай
Естафета тачка	Хто найвлучніший?
Птахи в клітку	Сильний кидок
Падаюча палиця	Накинй мішечок
Світлофор	Дартс спрощений
Слухай сигнал	Боча

Спритний м'яч

Значення гри: розвиває кмітливість, увагу, силу, чіткість виконання дій, окомір.

Інтенсивність: середня.

Зміст. Групу ділять на дві команди, які шикуються в колону по одному, або шеренги. У першого гравця тенісний м'яч. Між командами на відстані 3-3 м. кладуть обруч або креслять коло (квадрат). Перший гравець метає м'яч у коло, який після відбивання ловить гравець протилежної команди. Він також виконує метання.

Правила. 1. Команда програє очко, якщо один із гравців не влучає в коло, або не зловить тенісний м'яч.

Вибивай з кола

Значення гри: розвиває кмітливість, увагу, силу.

Інтенсивність: середня.

Зміст. Гравці стають один навпроти одного на відстані двох метрів. Перед ними намальоване коло діаметром 50 см., у центрі якого – тенісний м'ячик. Кожен учасник має палицю. Потрібно вибити м'ячик із кола противника і не допустити, щоб вибили його із твого кола.

Правила. 1. Під час гри гравцям не дозволяється сходити з місця. 2. Відбивати мяч суперника можна у який завгодно спосіб.

Зустріч на колоді

Значення гри: сприяє розвитку рівноваги.

Інтенсивність: середня.

Зміст. В естафеті бере участь дві команди. Гравці стають у колону по одному з різних кінців колоди. Учасники по одному піднімаються на колоду і на її середині за допомогою ударів по руці (відволікаючих рухів) примушують суперника зістрибнути з неї. Гравець, який залишився стояти на колоді, приносить своїй команді переможне очко. Перемагає та команда, яка більше набере балів.

Правила. 1. Приземлятися – на зігнуті ноги, на передню частину стопи. 2. Захвати рук робити акуратно.

Хто найспритніший?

Значення гри: розвиває спритність, швидкість, навички орієнтування у просторі, укріплює м'язи ніг

Інтенсивність: середня.

Зміст. На майданчику креслять «рівчак» (вузький коридор) та «купинки» (кола діаметром 30-40 см). Гравці по черзі стрибають по «купинках» і перестрибують через рівчак, намагаючись не наступити на лінію перешкод. Переможцями оголошуються гравці, які не мають штрафних очок та швидше за інших перетнули лінію фінішу.

Правила. 1. За кожне наступання на лінію перешкоди гравець отримує штрафне очко.

Естафета тачка

Значення гри: розвиває спритність, укріплює м'язи рук

Інтенсивність: висока.

Зміст. Гравців ділять на дві команди, які шикуються у колони та розраховуються на перший, другий. Перший номер – «тачка», другий – гравець у положенні в упорі лежачі. Другий гравець піднімає і бере за гомілки першого. За сигналом, «тачка» рухається від лінії старту до прапорця, оббігає навколо нього і повертається на лінію старту. Щойно «тачка» пересіче, гравці міняються. Перемагає команда, яка перша завершила естафету.

Правила. 1. Везти «тачку» слід обережно. 2. Гравець, який тримає гомілки має притиснути їх до своїх боків на рівні пояса.

Птахи в клітку

Значення гри: розвиває спритність, укріплює м'язи рук

Інтенсивність: висока.

Зміст. Гравців ділять на дві команди, які шикуються у колони та розраховуються на перший, другий. Перший номер – «тачка», другий – гравець у положенні в упорі лежачі. Другий гравець піднімає і бере за гомілки першого. За сигналом, «тачка» рухається від лінії старту до прапорця, оббігає навколо нього і повертається на лінію старту. Щойно «тачка» пересіче, гравці міняються. Перемагає команда, яка перша завершила естафету.

Правила. 1. Везти «тачку» слід обережно. 2. Гравець, який тримає гомілки має притиснути їх до своїх боків на рівні пояса.

Падаюча палиця

Значення гри: розвиває спритність, уважність, сконцентрованість, чіткість дій, укріплює м'язи ніг

Інтенсивність: низька

Зміст. Усі гравці стають у коло і розраховуються по порядку. Гравець з першим номером стає ведучим. Він ставить гімнастичну палицю на підлогу (траву) і підтримує її за кінець у вертикальному положенні. Ведучий голосно викликає який-небудь номер і відпускає палицю. Викликаний гравець повинен підбігти і зловити палицю, поки вона не впала.

Правила. 1. Якщо гравець не спіймав палицю, він стає ведучим, а на його місце стає той, хто водив. 2. Якщо гравцеві вдалося зловити палицю він повертається на місце в колі, а ведучий продовжує водити.

Світлофор

Значення гри: розвиває спритність, уважність, сконцентрованість, чіткість дій, укріплює м'язи ніг

Інтенсивність: середня

Зміст. Усі гравці шикуються в колону по одному і повільно біжать навколо майданчика. Якщо вчитель показує жовту карту – гравці переходять на ходьбу, якщо зелену – продовжують біг, червону – гравці зупиняються.

Правила. 1. Зупинятися потрібно так, щоб не штовхнути товариша попереду. 2. Хто під час гри неухажний, той стає замикаючим.

Попади в ціль

Значення гри: розвиває спритність, уважність, сконцентрованість, чіткість дій, влучність, окомір.

Інтенсивність: низька

Зміст. Гравці діляться на дві команди. Кожна команда шикуються в колону по одному за загальною лінією для метань. Кожен учасник має малий м'яч. Спочатку одна команда метає в горизонтальну ціль, потім друга. У якій команди більше влучних попадань, та і перемогла.

Правила. 1. Без команди метати не дозволяється. 2. Переступати за лінію метань не дозволяється.

Снайпери

Значення гри: розвиває спритність, уважність, сконцентрованість, чіткість дій, влучність, окомір.

Інтенсивність: низька

Зміст. Гравці діляться на дві команди. Креслять лінію за якою вони розміщуються. На відстані 9-12 метрів також лінію і ставлять певну перешкоду (колоду). За прикриттям проти кожної команди сідає гравець і в руках тримає мішень. За сигналом гравець то ховає то підіймає мішень, а гравець команди намагається влучити. Перемагає команда у якої більше влучень.

Правила. 1. Без команди метати не дозволяється. 2. Переступати за лінію метань не дозволяється. 3. Можна застосовувати м'які мішечки для метання.

Снайперська ходьба

Значення гри: уважність, сконцентрованість, чіткість дій, точність дій, окомір.

Інтенсивність: низька

Зміст. У центрі майданчика крейдою креслять мішень – п'ять концентричних кіл. Цифри 5, 4, 3, 2, 1 на мішені від центра назовні відповідно вказують на кількість очок. Гравці визначають кроками відстань від стартової лінії до мішені. Потім по черзі кожному гравцеві зав'язують очі. Він намагається пройти визначену кількість кроків і набрати очки.

Правила. 1. Перемагає той гравець, який більше набрав найбільше очок. 2. У гру можна грати командою

Скільки кроків?

Значення гри: розвиває окомір, точність розміру кроку, уважність, сконцентрованість, чіткість дій.

Інтенсивність: низька

Зміст. Гра проводиться на галявині. Гравцям пропонується визначити на око відстань до якогось предмета (дерева, куща). Кожен гравець називає кількість кроків, потім гравці йдуть до наміченого предмета і точно підраховують кількість кроків. Виграє той, хто найменше помилився при окомірному визначенні дистанції.

Правила. Гравці по черзі виконують завдання.

Захищай і нападай

Значення гри: розвиває кмітливість, увагу, спритність, зосередженість, точність, чіткість дій.

Інтенсивність: середня

Зміст. Гравці розділившись на дві команди, стають у дві шеренги на протилежних сторонах майданчиках. Позаду кожного гравця ставлять булаву, які розставляють в один чи два ряди. Усі гравці мають по м'ячу. За сигналом, вони намагаються збити м'ячами булави протилежної команди, одночасно захищаючи свій від м'ячів противника. Гра триває певний умовний час. Перемагає команда, яка зіб'є більше булав.

Правила. 1. Захищати булави можна ногами, руками, тулубом. 2. Гравцям не дозволяється переступати середньої лінії майданчика, яка ділить його навпіл.

Хто найвлучніший?

Значення гри: розвиває увагу, влучність

Інтенсивність: середня

Зміст. На стіні малюють три кола – мішень. Гравці маючи в руках по тенісному м'ячику стають навпроти мішені 8- 10 м. За командою, гравці починають метати в ціль по черзі. За попадання в менше коло нараховують 10 очок, середнє 5 очок, у велике – 3. Перемагає той, у кого буду більші сума очок.

Правила. М'яч кидати за сигналом, не сходячі з місця.

Сильний кидок

Значення гри: сприяє закріпленню навичок метання в ціль, розвиває окомір, силу.

Інтенсивність: середня

Зміст. Команди шикуються за лініями одна навпроти одної на віддалі 18-20 м. Посередині майданчика кладуть баскетбольний м'яч. Кожному гравцю дають по одному тенісному м'ячику. За сигналом гравці із-зі лінії, кидаючи своїми м'ячами, намагаються перекотити баскетбольний м'яч за лінію суперника. Переконує команда, яка виконає це завдання.

Правила. Кидки виконують без певної послідовності

Накинь мішечок

Значення гри: сприяє розвитку точності рухів, орієнтуванні у просторі, окоміру.

Інтенсивність: низька

Зміст. Склад команди 6-8 осіб. У кожного гравця мішечок із піском. Навпроти команд на відстані 10 - 15 метрів ставлять стільці. За сигналом кожен гравець команди намагається

накинути на стілець мішечок з піском. Перемагає команда на стільчику якої була значна кількість мішечків.

Правила. За непопадання мішечка на стілець – штрафне очко.