

**Висновки.** Оскільки між деякими антропометричними показниками 16-17-річних юнаків та швидкістю бігу на коротких дистанціях виявлений середній та сильний зв'язок, можна стверджувати, що швидкість бігу залежить від цих показників у юнаків даного віку.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Заиорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1970.– 160 с.
2. Линець М.М., Андрієнко Г.М. Витривалість, здоров'я, працездатність... — Львів, 1993. — 131 с.
3. Озолин Н.Г., Воронкин В.И. Легкая атлетика. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 120 с.
4. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсменів. –К.: Олімпійська література, 1995. — 319 с.
5. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Книга I. – К., 2002.– 280 с.

*Полещикова О.*

*науковий Керівник – доц. Ладика П.І.*

**ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ, ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТА СТРІЛКОВОЇ ПІДГОТОВКИ БІАТЛОНІСТІВ**

**Актуальність.** На сучасному етапі розвитку спорту вже стає нагальною проблема розвитку нових методик підходу для покращення результатів спортивних досягнень. Існує багато розробок, які спрямовані на ті чи інші сфери впливу і розвитку можливостей спортсмена. Всі вони вважаються науково-обґрунтовані, але говорити про їх однакову продуктивність та доцільність не можна. Сучасний біатлон відрізняється гострою боротьбою учасників змагань, високим рівнем спортивних досягнень, а з введенням нових дисциплін у програму змагань пас'юта, гонка переслідування, масовий старт, зросла і їх видовищність. Біатлон не можна розглядати як механічне поєднання двох видів спорту: лижної підготовки та стрільби. Окремими спеціальними тренуваннями в лижних гонках і стрільбі можна досягнути високих результатів в окремому з цих видів спорту, але реалізувати з успіхом таку підготовку у змаганнях з біатлону майже неможливо. Тільки раціональне співвідношення комплексної (фізичної, технічної, психічної та тактичної) підготовки може забезпечити успіх.[1,2.] Враховуючи специфіку досліджуваного виду спорту: біатлону, маємо розглянути саме таку методику, яка б була спрямована на покращення саме тих базових якостей і характеристик спортсмена, які роблять його діяльність успішною. Однією з найважливіших характеристик успішного спортсмена є вміння влучно стріляти. Дане вміння є безумовно вродженим, але відомо й те, що його, як і будь яке інше, можна розвинути у значній мірі. В залежності від методики занять і принципового індивідуального підходу до здібного потенціально-успішного спортсмена, можна виховати з нього МСМК або ж посереднього спортсмена [3,4].

Із багатьох причин принцип індивідуалізації не завжди застосовуються на практиці, у тому числі й у біатлоні. У цей час роботу фахівців ускладнює недосконалість системи контролю стану біатлоністів, відсутність оцінюючих нормативів фізичної підготовленості спортсменів різного віку та кваліфікації. Недостатньо інформації щодо факторів, що визначають успіх у стрільковій підготовці, даних про закономірності динаміки підготовленості в макроциклах підготовки. Усе це не дозволяє планомірно будувати процес спортивного вдосконалення, зробити його дійсно керованим. Практична значущість проблеми не викликає сумнівів [2,3,5].

Актуальність представленого матеріалу з'ясовується, тим, що в роботі розкриваються резерви збільшення якості стрільби, котрі впливають на становлення спортивної майстерності, стабільності і надійності виступів у змаганнях.

**Метою** нашої роботи є удосконалення найбільш ефективних методів стрількової підготовки біатлоністів на базі корекції і підбору спеціальних вправ за допомогою комп'ютерно-електронної установки «Скатт» на етапі безпосередньої підготовки до змагань з урахуванням фізіологічних можливостей спортсмена.

Для вирішення цієї мети були визначені наступні **завдання** дослідження:

1. Здійснити аналіз сучасного стану методики спеціальної техніко-тактичної психологічної та стрількової підготовки біатлоністів за даними літературних джерел.
2. Визначити ефективність застосування методики підбору вправ більш якісних і ефективних під час керування навчанням і вдосконаленням стрількової підготовленості висококваліфікованих біатлоністів з використанням комп'ютерно-електронної установки «Скатт».

**Аналіз результатів дослідження**

## ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Під час дослідження було виявлено, що кожен спортсмен при стрільбі стикається з тим, що зброя постійно знаходиться в русі. Ці рухи, і визначають стійкість, яку можна розділити на дві складові частини. Перша складова частина це рухи, викликані не координованими м'язами і їх тремором, друга частина це рухи викликані ударами серця. Якщо перша легко тренується, то друга тренуванню практично не піддається. Нерідко пульсуюча складова однакова у новачка і стрільця високого класу. При аналізі траєкторії прицілювання у стрільця високого класу дуже легко побачити ці дві складові. Пульсація при стрільбі лежачи складає 60-80% від загальної стійкості.

При опитуванні спортсменів багато з них не підозрювали, що вони натискають на спуск між ударами серця. Навчилися вони це робити інтуїтивно і тому стали кращими. Більшість же спортсменів не уміють це робити і не знають про це, і тому по результатах дослідження можна з упевненістю сказати, що добитися високих результатів в стрільбі лежачи можна використовуючи техніку натиску пальцем на спуск між ударами серця.

При аналізі особливостей координації біатлоністів було визначено, що перед пострілом стрілок досить упевнено тримає в центрі, але за 0.2 сек. зброя відхиляється із точки прицілювання через втрату контролю за утриманням – це основна помилка.

Під час роботи пострілу спортсмен повинен концентрувати увагу на трьох елементах: прицілювання, натиск пальцем на спуск і утримання зброї. Але, як відомо з фізіології і психології, людина не може одночасно ефективно концентрувати свою увагу на декількох діях одночасно. Успішно це можна робити, контролюючи один елемент, дещо гірше два і абсолютно неможливо контролювати 3 і більше елементів. У стрільбі якраз такий варіант - 3 елементи. Можна зробити висновки, що під час виконання пострілу увага повинна домінувати на утриманні і натиску на спуск. А прицілювання знаходиться під пасивним контролем.

Довжина траєкторії один з найбільш інформативних показників якості стрільби. Він показує шлях, пройдений траєкторією прицілювання за одну секунду до пострілу. Інакше можна визначити “L” як стійкість зброї на завершальній фазі пострілу. Чим менше “L” тим краще стійкість.

Для визначення ефективності даної методики ми порівняли результати серії змагань (табл. 1) двох груп спортсменів.

Таблиця 1.

*Результати контрольної групи*

№ спортсменів	Заг. к-ть вистрілів	К-ть влучень	К-ть влучень у %	К-ть промахів	К-ть промахів у %
1	150	117	78	33	22
2	120	87	72,50	33	27,50
3	160	111	70	49	30
4	200	156	78	44	22
5	190	147	77	43	23
6	140	108	77	32	23
<b>Всього:</b>	<b>960</b>	<b>726</b>	<b>75,70</b>	<b>234</b>	<b>24,30</b>

Таблиця 2.

*Результати експериментальної групи*

№ спортсменів	Заг. к-ть вистрілів	К-ть влучень	К-ть влучень у %	К-ть промахів	К-ть промахів у %
1	160	124	77,50	36	22,50
2	180	153	85	27	15
3	70	55	79	15	21
4	160	128	80	32	20
5	80	57	71,30	23	28,70
6	140	98	70	42	30
<b>Всього:</b>	<b>790</b>	<b>615</b>	<b>77,80</b>	<b>175</b>	<b>22,20</b>

Критеріями оцінки ефективності підготовки біатлоністів були результати кожного спортсмена під час всеукраїнських змагань. А саме ми порівнювали влучність біатлоністів, які займалися за різними технологіями.

#### **Висновки**

При виявленні особливостей змагання та емоційних факторів змагальної діяльності ми визначили, що спортивні змагання є однією з головних сторін спортивної діяльності. Усі фактори підготовки біатлоніста в кінцевому результаті знаходять своє вираження в змагальному результаті. Змагання є діючим засобом техніко-тактичного, психологічного та стрількового розвитку біатлоніста, підводять результат попередньої підготовки.

Аналізуючи отримані дані, можна констатувати, що покращення результатів у стрільбі повинно йти шляхом як підвищення стійкості гвинтівки в процесі прицілювання, так і в зменшенні часу на підготовку до стрільби, саму стрільбу і перезарядку гвинтівки. Найбільш значима злагожденість дій при прицілюванні, утримання гвинтівки і при самому пострілі.

Використання стрількового тренажера «Скатт» з зворотнім зв'язком (одначасна реєстрація комплексу показників, в тому числі відображаючих величину з фізичного навантаження, оцінюючої по величині ЧСС в сумі з показниками стійкості і коливання ствола зброї, часові параметри виконання стрількової вправи: час приготування, ритм, швидкість стрільби на вогняному рубежі і результат кожного пострілу) забезпечує об'єктивну інформацію про рівень стрількової підготовленості спортсменів, дозволяє своєчасно виявити і виправити помилки і тим самим вирішити задачу більш якісного і ефективного керування навчанням і вдосконаленням стрількової підготовленості біатлоністів.

#### **ЛІТЕРАТУРА:**

1. Каширцев У.А., Савицький Я.И. Вплив фізичного навантаження на результат стрільби в біатлоні // Теорія й практика фізичної культури. 1978. № 4. – с. 25-28.
2. Астаф'єв Н.В., Безмелницін Н.Г. Причини помилок юних біатлоністів у стрілянині з положення лежачи по мішенях, розташованим у горизонтальний ряд; Актуальні питання лижного спорту: Сб. наук. тр. - Омськ, 1994. – С.4-8.
3. Баранів Л.С. Дослідження тимчасових характеристик ведення стрілянини й складу засобів стрілецької підготовки лижників-біатлоністів // Актуальні проблеми спортивного тренування. Л, 1979.- с. 117-119.
4. Шидловський Г.Я. Застосування технічних пристроїв у стрільковій підготовці біатлоністів. //Лижний спорт, 1978, Вип. 2. – с. 36-38.
5. Кривенцов А. Д. Структура фізичної й стрількової підготовленості кваліфікованих біатлоністів і визначальні її фактори // Лижний спорт. 1980. Вип. 1. – с. 24-27.

*Конечний М.*

*Науковий керівник – доц. Наумчук В. І.*

### **СУТНІСТЬ І СТРУКТУРА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ**

**Актуальність дослідження.** В останні десятиліття світова наука долучила проблему здоров'я до кола глобальних проблем людства, вирішення яких обумовлює кількісні та якісні характеристики його майбутнього розвитку. Збереження здоров'я школярів має стати головною метою процесу фізичного виховання. У Державній програмі «Діти України» наголошується, що здоров'я підростаючого покоління – це інтегративний показник суспільного розвитку, могутній фактор впливу на потенціал країни.

Питання формування здорового способу життя школярів у навчально-виховному процесі досліджували А. Герасимчук, С. Ігнатенко, С. Лапаєнко, В. Лисяк, О. Маркова, К. Палієнко та інші вчені, у позакласній діяльності – О. Гауряк, А. Гужаловський, Т. Лясота, В. Рева та інші фахівці, у позашкільній діяльності – Б. Брилін, В. Кузьменко, Т. Лясота, І. Шеремет та інші дослідники, у сім'ї – Т. Басва, С. Свириденко, М. Шарапа та інші науковці. У роботах вказаних авторів зазначається, що провідним чинником формування здорового способу життя виступає фізичне виховання молодого покоління, цінності та цілі фізичної культури і спорту. При цьому середній шкільний вік має значні нереалізовані можливості щодо формування здорового способу життя і є сенситивним для набуття життєво важливих умінь та навичок у галузі збереження здоров'я.

Діяльність загальноосвітніх навчальних закладів спрямована на всебічний розвиток школяра як особистості та найвищої цінності суспільства, розвиток його талантів, розумових і