

Міністерство освіти і науки України  
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Національний університет «Запорізька політехніка»  
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
Сумський національний аграрний університет  
Сумське обласне відділення Національного олімпійського комітету України  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Відділ фізичної культури та спорту Сумської міської ради

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ І СПОРТСМЕНІВ  
В ОЛІМПІЙСЬКИХ І НЕОЛІМПІЙСЬКИХ  
ВИДАХ СПОРТУ**

**МАТЕРІАЛИ**

**II Всеукраїнської науково-практичної конференції**

*21 жовтня 2022 року, м. Суми*

*Друкується згідно з рішенням вченої ради Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка  
(протокол № 3 від 31.10.2022 року)*

**Редакційна колегія:**

- М.О. Лянной** – директор Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка, кандидат педагогічних наук, професор;
- Д.В. Бермудес** – завідувач кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка, кандидат педагогічних наук, доцент;
- В.В. Ворона** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка;
- Н.А. Кулик** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка.
- І.М. Скрипка** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка.

**Рецензенти:**

- С. А. Лазоренко** – доктор педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри спортивних дисциплін та фізичного виховання Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка;
- П. Ф. Рибалко** – доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка;

**А43** Актуальні питання підготовки фахівців фізичної культури та спорту і спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту: Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції:/ відпов.ред. Д.В. Бермудес.– Суми : СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2022. – 252 с.

У збірнику презентовано апробацію результатів досліджень фахівців фізичної культури і спорту, аспірантів, магістрантів, студентів з актуальних теоретико-методологічних та психолого-педагогічних аспектів фізичної культури різних груп населення, фізичної терапії та ерготерапії, медико-біологічних основ фізичної культури, спорту та туризму, а також з питань теоретичних, методичних та організаційних основ підготовки спортсменів в олімпійських і не олімпійських видах спорту

## ЗМІСТ

### РОЗДІЛ 1.

#### ТЕОРЕТИЧНІ, МЕТОДИЧНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ОЛІМПІЙСЬКИХ І НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДАХ СПОРТУ

**Бабич Владислав, Скрипка Ірина**

*ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ ЗАГАЛЬНОГО ТА  
СПЕЦІАЛЬНОГО НАПРЯМУ ТРЕНУВАЛЬНОГО  
ПРОЦЕСУ ПАНКРАТІОНІСТІВ 14-16 РОКІВ..... 8*

**Бермудес Діана, Балашов Дмитро**

*ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ НА  
ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ЮНАКІВ 15-17 РОКІВ..... 15*

**Бермудес Діана**

*ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ В ПРОЦЕСІ  
ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ КУЛЬОВОЮ СТРІЛЬБОЮ ..... 20*

**Бойко Андрій, Ворона Віта**

*СТРУКТУРА І ЗМІСТ ПІДГОТОВКИ БІАТЛОНІСТІВ  
15-16 РОКІВ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ  
У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ..... 25*

**Бондаренко Інна, Лянной Юрій**

*ЗАСТОСУВАННЯ СИСТЕМИ МОНІТОРИНГУ  
СПОРТСМЕНІВ POLAR TEAM В ОПЕРАТИВНОМУ  
КОНТРОЛІ РОЗВИТКУ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ  
ВИТРИВАЛОСТІ В ХОКЕЇ НА ТРАВІ..... 31*

**Вольченко Олег, Максименко Людмила**

*ПОКРАЩЕННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ  
ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ 10-11 РОКІВ ..... 37*

**Галета Артем, Максименко Людмила**

*ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ  
ЕТАПІ СПОРТИВНИХ ТРЕНУВАНЬ ..... 42*

**Данильченко Артем, Лапицький Віталій**

*РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ В ПРОЦЕСІ  
ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ ..... 46*

<b>Дубровін Антон, Скрипка Ірина</b> <i>ВДОСКОНАЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ У ГОЛБОЛІ ЗАСОБАМИ АКУПУНКТУРИ.....</i>	52
<b>Зайцева Валерія, Кулик Ніна</b> <i>ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ДІВЧАТ У ХОКЕЇ НА ТРАВІ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....</i>	57
<b>Заспа Лариса</b> <i>УМОВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ РУХОВИХ ДІЙ В ГАНДБОЛІ .....</i>	65
<b>Калашніков Юрій, Лазоренко Сергій, Кулик Ніна</b> <i>УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ КАДЕТСЬКОГО ВІКУ.....</i>	70
<b>Кисельов Валерій</b> <i>ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ЯКІСНОГО ПРОВЕДЕННЯ МАТЧІВ ВИСОКОГО РІВНЯ ФУТБОЛЬНИМИ АРБІТРАМИ .....</i>	84
<b>Кірюшко Ярослав, Кулик Ніна</b> <i>ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ГРУПИ ПСМ З ФУТЗАЛУ .....</i>	88
<b>Корнійчук Дмитро, Чхайло Миколай</b> <i>ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ КАРАТИСТІВ У ГРУПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....</i>	96
<b>Кошман Володимир, Ворона Віта</b> <i>ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАСОБІВ У ПІДГОТОВЦІ БІАТЛОНІСТІВ ЮНОГО ВІКУ.....</i>	103
<b>Кулик Ніна</b> <i>ЗМІНИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ КВАЛІФІКОВАНИХ ДІВЧАТ-ХОКЕЇСТІВ .....</i>	108
<b>Лапицький Віталій</b> <i>КОНТРОЛЬ ІНТЕНСИВНОСТІ ПРИ ВИКОНАННІ ТЕХНІКО- ТАКТИЧНИХ ВПРАВ У ПІДГОТОВКИ ФУТЗАЛІСТІВ .....</i>	120

<b>Лапіна Юлія, Чхайло Микола</b> <i>ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНОК 20-22 РОКІВ У КІННОМУ СПОРТІ .....</i>	<i>125</i>
<b>Марченко Аріна</b> <i>АНАЛІЗ ЕТАПІВ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ 8-12 РОКІВ У СПОРТИВНИХ БАЛЬНИХ ТАНЦЯХ.....</i>	<i>130</i>
<b>Мигаль Максим, Максименко Людмила</b> <i>ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 15-16 РОКІВ У РІЧНОМУ ТРЕНУВАЛЬНОМУ ЦИКЛІ.....</i>	<i>135</i>
<b>Мирошниченко Дар'я</b> <i>ЗМІСТ ЗАНЯТЬ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ ЗІ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЮ СПРЯМОВАНІСТЮ .....</i>	<i>140</i>
<b>Олех Вікторія, Ворона Віта</b> <i>СПЕЦІАЛЬНА ВИТРИВАЛІСТЬ ЯК ПРОВІДНА ЯКІСТЬ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ.....</i>	<i>144</i>
<b>Олійник Карина, Скрипка Ірина</b> <i>ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧИХ ЗАСОБІВ У ПІДГОТОВЦІ ТАЕКВОНДИСТІВ.....</i>	<i>149</i>
<b>Пащенко Альона, Ворона Віта</b> <i>РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ У КІННОМУ СПОРТІ .....</i>	<i>154</i>
<b>Плуговий Євген, Лапицький Віталій</b> <i>УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОРЦІВ.....</i>	<i>160</i>
<b>Редька Олена, Ворона Віта</b> <i>АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ЗІ СПОРТИВНОЇ РАДІОПЕЛЕНГАЦІЇ.....</i>	<i>167</i>
<b>Скачедуб Наталія, Островська-Крузе Вікторія</b> <i>ФІЗІОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ.....</i>	<i>176</i>

<b>Сосєдко Владислав, Скрипка Ірина</b> <i>УДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ З ВАДАМИ ЗОРУ У ФУТЗАЛІ .....</i>	<i>185</i>
<b>Тюх Микита, Чхайло Микола</b> <i>ВПЛИВ ВПРАВ ВИБІРКОВОГО ХАРАКТЕРУ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ ЮНИХ КАРАТИСТІВ 12-14 РОКІВ .....</i>	<i>191</i>
<b>Чепульський Денис</b> <i>ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ.....</i>	<i>197</i>
<b>Чередниченко Ірина, Ворона Віта</b> <i>ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ПЛАВЦІВ 6-8 РОКІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ.....</i>	<i>203</i>
<b>Чхайло Микола</b> <i>АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЧОЛОВІЧОЇ ЗБІРНОЇ УКРАЇНИ З ФУТЗАЛУ СЕРЕД ЛЮДЕЙ З ВАДАМИ ЗОРУ .....</i>	<i>210</i>

## РОЗДІЛ 2.

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ, ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ, МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ОСНОВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ТУРИЗМУ

<b>Гета Алла</b> <i>ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ.....</i>	<i>214</i>
<b>Гордієнко Вадим</b> <i>АНАЛІЗ ПОПУЛЯРНОСТІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ СЕРЕД ЧОЛОВІКІВ МОЛОДОГО ВІКУ .....</i>	<i>221</i>
<b>Кубатко Аліна</b> <i>ЕФЕКТИВНІСТЬ МОДЕЛІ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ .....</i>	<i>227</i>

<b>Максименко Людмила, Зайцева Валерія</b> <i>ДЕЯКІ АСПЕКТИ МОДЕРНІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДИТЯЧОГО НАСЕЛЕННЯ .....</i>	<i>236</i>
<b>Скрипка Ірина</b> <i>МЕТОДИ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АКТИВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ .....</i>	<i>240</i>
<b>НАШІ АВТОРИ .....</b>	<b>246</b>

Бермудес Діана

## **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ В ПРОЦЕСІ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ КУЛЬОВОЮ СТРІЛЬБОЮ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті теоретично обґрунтовано і досліджено дієвість методики підвищення рівня фізичної підготовленості в процесі тренувальних занять кульовою стрільбою. Встановлено, що запропонована методика підвищення рівня фізичної підготовленості в процесі тренувальних занять кульовою стрільбою дозволяє ефективно впливати на розвиток фізичних якостей в процесі тренувальних занять кульовою стрільбою.

**Ключові слова:** фізична підготовка, кульова стрільба, спортсмени, тренувальні заняття.

**Bermudes Diana. Physical training of athletes during shoot shooting training.**

**Abstract.** The article theoretically substantiates and investigates the effectiveness of the method of increasing the level of physical fitness in the process of shooting practice. It has been established that the proposed method of increasing the level of physical fitness in the process of shooting training sessions allows you to effectively influence the

development of physical qualities during shooting training sessions.

**Key words:** physical training, shooting, athletes, training classes.

**Постановка проблеми.** Сучасний спорт є складним багатофункціональним і різноманітним явищем соціального життя суспільства. Підготовка спортсмена від груп початкової підготовки до рівня спортивної майстерності – це організований процес, який спрямовано на досягнення високого спортивного результату. Стрілецький спорт характеризується стрімким зростанням спортивних результатів, тому особливою у процесі тренувальних занять спортсменок є увага до фізичної підготовки.

Отже, стає актуальним визначення головних напрямків і особливостей підготовки спортсменок стрільців, а також теоретичне обґрунтування і розробка методики підвищення рівня фізичної підготовленості в процесі тренувальних занять кульовою стрільбою.

Проблемі підготовки спортсменів стрільців присвячено низку праць відомих дослідників, зокрема, наведено прикладів ефективного використання різноманітних педагогічних методик та застосування технічних прийомів (С. Антонов, С. Банах, Ю. Коростильова, Є. Павлюк) [1; 2; 4; 6], вдосконаленню процесу спортивної підготовки стрільців в різних видах спорту (Я. Гачечиладзе, І. Цицишвілі, Т. Чан) [3; 7], дослідженню окремих показників елементів техніки виконання пострілу (С. Антонов, І. Огірко) [1; 5]. Але залишається мало дослідженими питання фізичної підготовки спортсменів стрільців.

Так, як фізична підготовка передбачає підвищення функціональних можливостей організму спортсменів, розвитку їх фізичних якостей, зростає роль розробки методик фізичної підготовки стрільців, які забезпечать досягання потрібного рівня готовності спортивної форми.

**Мета роботи** полягає у теоретичному обґрунтуванні і реалізації методики підвищення рівня фізичної підготовленості в процесі тренувальних занять кульовою стрільбою.

**Основні результати дослідження.** Проблемі підготовки спортсменів стрільців присвячено низку праць відомих дослідників, зокрема, наведенню прикладів ефективного використання різноманітних педагогічних методик та застосування технічних прийомів (С. Антонов, С. Банах, Ю. Коростильова, Є. Павлюк), вдосконаленню процесу спортивної підготовки стрільців в різних видах спорту (А. Вовканич, Я. Гачечиладзе, І. Цицишвілі, Т. Чан), дослідженню окремих показників елементів техніки виконання пострілу (С. Антонов, А. Актов, А. Власов, В. Єльцов, І. Огірко). Але залишається мало дослідженими питання фізичної підготовки спортсменів стрільців.

В ході теоретичного аналізу науково-методичної літератури було з'ясовано, що рівень фізичної підготовленості стрільців повинен бути досить високий, щоб забезпечити надійність і стабільність результатів в процесі змагальної діяльності.

На підставі аналізу науково-методичної літератури результатів і дослідження фізичної підготовленості спортсменок стрільців розроблено методику підвищення фізичної підготовленості в процесі тренувальних занять кульовою стрільбою. Методика передбачала розподіл обсягу тренувальних навантажень у річному мікроциклі за видами підготовки (загальна фізична підготовка (ЗФП), спеціальна фізична підготовка (СФП), а також планування змісту тренувальних занять з загальної фізичної підготовки. До змісту тренувальних занять з загальної фізичної підготовки було впроваджено вправи для розвитку координаційних здібностей, швидкості, сили, витривалості,

гнучкості. Розроблена нами методика підвищення стану фізичної підготовленості в процесі тренувальних занять кульовою стрільбою передбачала поточне, послідовне виконання спеціально підібраних фізичних вправ для розвитку й удосконалення сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності. Добір фізичних вправ відбувався з опорою на необхідність сприяння покращення функціональних систем організму – серцево-судинної та дихальної, опорно-рухового апарату.

Проведення експериментальних досліджень дало можливість визначити рівень фізичної підготовленості студенток контрольної та експериментальної груп за показниками сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності. Порівняння рівнів фізичної підготовленості спортсменок експериментальної і контрольної груп показало відсутність достовірних відмінностей у розвитку фізичних якостей. Спортсменки як експериментальної так і контрольної групи мали однаковий рівень загальної фізичної підготовленості.

З метою перевірки впливу розробленої методики підвищення рівня фізичної підготовленості в процесі тренувальних занять кульовою стрільбою спортсменів-стрільців нами було використано тести системи ЄВРОФІТ. Оцінка результатів тестування фізичної підготовленості здійснювалась перцентильним методом.

У ході експериментальної перевірки впливу розробленої методики підвищення рівня фізичної підготовленості в процесі тренувальних занять кульовою стрільбою доведено її ефективність. За підсумками дослідження збільшилася кількість студенток експериментальної групи з високим і середнім рівнями фізичної підготовленості порівняно з результатами контрольної групи, що було виявлено за результатами тестування фізичних якостей, а

са́ме: розвиток швидкості рухів руками (Тест «Частота рухів»), розвиток статичної рівноваги (Тест «Фламінго»), розвиток кардіореспіраторної витривалості (Тест «Човниковий біг по 20-метровому відрізьку», розвиток сили (Тест «Динамометрія кісті»), Також за підсумками дослідження зменшилася кількість студенток експериментальної групи з низьким і нижче за середній рівнями фізичної підготовленості порівняно з результатами контрольної групи, що було виявлено за результатами тестування фізичних якостей, а саме: розвиток силової витривалості (Тест «Вис на перекладині»), розвиток фізичної працездатності (Тест «Гарвардський степ-тест»), розвиток гнучкості (Тест «Нахил вперед із вихідного положення сидячи»), розвиток сили м'язів черевного пресу (Тест «Підйом тулуба із положення лежачи за 30 сек») розвиток швидісно-силових здібностей (Тест «Стрибок у довжину з місця»), розвиток швидкості (Тест «Човниковий біг 10×5 метрів»).

**Висновки.** Результати педагогічного експерименту засвідчили дієвість запропонованої методики підвищення рівня фізичної підготовленості в процесі тренувальних занять кульовою стрільбою. Встановлено, що запропонована методика підвищення рівня фізичної підготовленості в процесі тренувальних занять кульовою стрільбою дозволяє ефективно впливати на розвиток фізичних якостей в процесі тренувальних занять кульовою стрільбою.

### **Список використаної літератури**

1. Антонов С. В., Демічковський А. П., Лопатьєв А. О., Ткачек В. В. Аналіз фаз пострілу під час виконання стрілецьких вправ. *Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті: матеріали XI Міжнародної наукової конференції* (Львів-Харків). Львів: 2015.– с.39-43.
2. Банах С. М. Вагомість основних чинників розсіювання куль у спортивно-прикладній стрільбі з пістолета : метододичні рекомендації / уплоряд. С. М. Банах. Львів : ДНУ, 2004. 24 с.

3. Гачечиладзе Я. В. Выносливость стрелка [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://www.shooting-ua.com/books/book\\_110.htm](http://www.shooting-ua.com/books/book_110.htm).
4. Коростильова Ю. Тренувальні постріли з використанням стиснутого повітря на етапі спеціалізованої базової підготовки стрільців з пневматичного пістолета. *Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини*. 2011. С. 134–141.
5. Огірко І. В. Моделювання системи ефективних рухових дій стрільців. *Стрілецька підготовка в олімпійських видах спорту : зб. наук.-метод. праць*. 2005. С. 40–44.
6. Павлюк Є. О. Удосконалення техніко-тактичної підготовки спортсменів у стрільбі по рухомих мішенях: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.01. Львів. 2004. 20 с.
7. Цицишвили И. З. Специальная физическая подготовка высококвалифицированных стрелков-пулевиков: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Тбілісі, 1990. 28 с.

**Бойко Андрій, Ворона Віта**

## **СТРУКТУРА І ЗМІСТ ПІДГОТОВКИ БІАТЛОНІСТІВ 15-16 РОКІВ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті розглянуто основи побудови структури і змісту підготовки біатлоністів силової спрямованості у підготовчому періоді. Було складено структуру підготовчого періоду біатлоністів, яка включала два середні цикли і 5 коротких циклів. Розроблено орієнтовний зміст коротких циклів підготовчого періоду.

**Ключові слова:** біатлоністи, структура і зміст підготовки, силова спрямованість, підготовчий період

**Boyko Andriy, Vorona Vita. Structure and content of the training of 15-16-year-old biathletes for power direction in the preparatory period.**

**Abstract.** The article examines the basics of building the structure and content of the training of strength-oriented biathletes in the preparatory period. The structure of the preparatory period of biathletes was drawn up, which included two medium cycles and 5 short cycles. The