



УДК 796.012.1:799.3:355.233

DOI: <https://doi.org/10.64076/CFER-12.03.2026.001>

**Калашник Н. Я.**

старший викладач кафедри пожежно-рятувальної та  
фізичної підготовки навчально-наукового інституту  
оперативно-рятувальних сил  
Національного університету  
цивільного захисту України. м. Черкаси, Україна.  
orcid.org/0009-0001-0691-9355

**Щіпець С. Д.**

канд. тех. наук, доцент кафедри пожежно-рятувальної та  
фізичної підготовки навчально-наукового інституту  
оперативно-рятувальних сил  
Національного університету  
цивільного захисту України, м. Черкаси.  
orcid.org/0009-0000-9949-7296

**Лісняк Ю. В.**

викладач кафедри пожежно-рятувальної та  
фізичної підготовки навчально-наукового інституту  
оперативно-рятувальних сил  
Національного університету  
цивільного захисту України. м. Черкаси, Україна.  
orcid.org/0009-0009-4047-153X

**МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ  
ПОЛІАТЛОНІСТІВ У ТРЕНУВАННЯХ ЗІ СТРІЛЬБИ**

У роботі розглянуто особливості методичного забезпечення тренувального процесу поліатлоністів під час підготовки до вправи з стрільби. Проведено аналіз сучасних наукових досліджень щодо технічної підготовки спортсменів у

кульовій стрільбі. Обґрунтовано основні напрями вдосконалення методики підготовки, зокрема формування техніки виконання пострілу, розвиток координаційних здібностей, психічної стійкості та використання сучасних технічних засобів контролю. Показано доцільність використання поліатлону як засобу професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців сектору безпеки і оборони України.

*Постановка проблеми.* Сучасні вимоги до підготовки спортсменів та фахівців силових структур передбачають високий рівень розвитку фізичних, координаційних та психофізіологічних якостей. У цьому контексті важливе місце займають види спорту прикладного спрямування, серед яких особливе значення має поліатлон. Поліатлон поєднує різні види фізичної діяльності, зокрема біг, плавання та стрільбу. Однією з важливих складових змагальної програми є стрільба з пневматичного пістолета, яка вимагає високого рівня координації рухів, концентрації уваги та стабільності ортостатичної пози.

*Актуальність дослідження.* У поліатлоні виконання вправи зі стрільби характеризується високими вимогами до стабільності психоемоційного стану, концентрації уваги та контролю над руховою активністю спортсмена. Це протилежно фізіологічним особливостям бігу та плавання, де необхідне підвищення активації нервово-гуморальних систем. Враховуючи зазначені особливості, виникає нагальна потреба в удосконаленні методичного забезпечення тренувального процесу спортсменів у стрільбі в поліатлоні.

Крім того, поліатлон активно використовується як ефективний засіб професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців сектору безпеки та оборони України, оскільки сприяє розвитку витривалості, сили, координації та навичок володіння зброєю.

*Аналіз останніх досліджень і публікацій.* Проблеми вдосконалення технічної підготовки спортсменів у стрільбі широко висвітлені у працях українських та зарубіжних дослідників. Так, Ю. Коростильова зазначає, що результативність в стрільбі з пневматичного пістолета значною мірою залежить від стабільності положення зброї, точності прицілювання та плавності натискання на спусковий гачок [2, с. 162]. Праця І. Грибовської та співавторів свідчить, що ефективність стрілецької підготовки значною мірою залежить від раціональної організації тренувального процесу та використання сучасних методів технічного аналізу [1, с. 40]. У роботах О. Шалара та Є.

Стрикаленка доведено ефективність використання електронних тренажерів у підготовці спортсменів-стрільців. Зокрема, система «SCATT» дозволяє аналізувати траєкторію руху зброї під час прицілювання та визначати технічні помилки [5, с. 147]. Дослідження О. Шинкарук та Л. Матвеева підкреслюють важливість використання системного підходу до організації тренувального процесу спортсменів [6, с. 147; 4 с. 363]. Отже, результати наукових досліджень підтверджують необхідність удосконалення методичного забезпечення тренувального процесу поліатлоністів у вправі зі стрільби.

*Мета дослідження.* Обґрунтувати особливості методичного забезпечення тренувального процесу поліатлоністів у підготовці до вправи зі стрільби. Основні положення методики підготовки. Методичне забезпечення тренувального процесу поліатлоністів повинно базуватися на комплексному використанні педагогічних засобів і методів.

*Методи дослідження.* Для реалізації мети був проведений аналіз науково-методичної літератури; зроблений порівняльний аналіз тренувальних методик; застосовані сучасні електронні тренажери для контролю техніки виконання пострілу.

Методика передбачає удосконалення технічної, спеціальної фізичної підготовки та психологічної підготовки, застосування технічних засобів та моделювання змагальних умов.

Технічна підготовка передбачає відпрацювання основних елементів стрільби, яка складається з правильної ортостатичної пози спортсмена, утримання зброї; контролю дихання, прицілювання, плавного натискання на спусковий гачок. Стабільність виконання цих елементів забезпечує високу точність пострілу [2, с. 162]. Спеціальної фізична підготовка має бути спрямована на розвиток спеціальних координаційних здібностей і забезпечується виконанням вправ з статичної рівноваги, координації рухів, точності рухів кисті. Важливим компонентом підготовки є розвиток психічної стійкості, концентрації уваги та здатності контролювати емоційний стан під час стрільби. Використання технічних засобів тренування дозволяє аналізувати траєкторію руху зброї, визначати помилки техніки; підвищувати стабільність виконання пострілу [5, с. 147]. Моделювання турнірів, стрільба після фізичних навантажень сприяє формуванню навичок виконання влучного пострілу в умовах змагань.

*Висновки.* Стрільба є важливою складовою підготовки поліатлоністів. Ефективність тренувального процесу визначається науково обґрунтованим методичним забезпеченням. Комплексне поєднання технічної, координаційної та психологічної підготовки сприяє підвищенню результативності стрільби. Застосування поліатлону у підготовці майбутніх фахівців сектору безпеки і цивільного захисту сприяє розвитку професійно важливих фізичних та психофізіологічних якостей.

### Список літератури

1. Грибовська І. Б., Грибовський Р. В., Собко І. М., Задорожна О. Р. Шляхи удосконалення техніко-тактичної підготовки спортсменів у стрільбі кульовій // *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2023. № 7(167). С. 39–43. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1401>.

2. Коростильова Ю. Стан проблеми вдосконалення техніки стрільби з пневматичного пістолета // *Молода спортивна наука України*. 2009. Вип. 13. Т. 1. С. 161–166. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/items/bc9300ce-87f1-46b9-9641-00c54e38b251>.

3. Івченко В., Колос М., Яременко В. Технологія формування техніки переміщення спортсменів під час практичної стрільби з пістолету у русі // *Physical Culture Sports and Health of the Nation*. 2025. № 19. С. 181–192. URL: <https://vspu.net/fks/index.php/fks/article/view/824>.

4. Матвеев Л. П. Теорія і методика фізичної культури / Л. П. Матвеев. – Київ : Олімпійська література, 2008. – 520 с. – Режим доступу: електронний каталог Наукової бібліотеки Національного університету фізичного виховання і спорту України.

5. Шалар О. Г., Стрикаленко Є. А. Вплив тренажеру «SCATT» на спортивний результат спортсменів-стрільців із пневматичного пістолету // *Вітчизняна наука на зламі епох*. 2021. Вип. 70. С. 146–148. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/14274>.

6. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів / О. А. Шинкарук; МОН України, НУФВСУ. – Київ : НВП «Поліграфсервіс», 2013. – 136 с. URL: <https://reposit.unisport.edu.ua/items/c8c6b0a0-e0a4-47bc-ae6a-ae918a6d982f>.